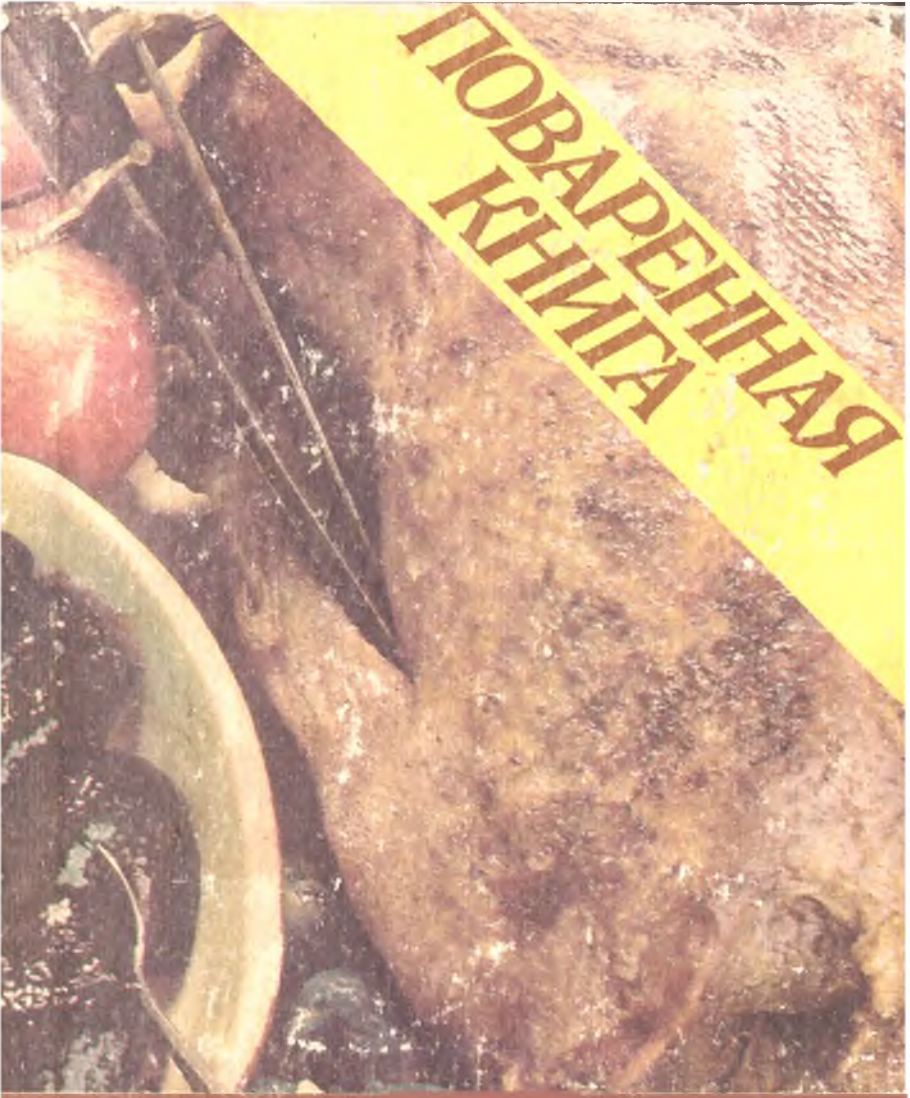


ПОВАРЕННАЯ КНИГА

С. МАССО
О. РЕЛЬВЕ

Супы и тушеные овощи мясные и грибные блюда

С. Массо, О. Рельве

ПОВАРЕННАЯ КНИГА

СУПЫ И ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ МЯСНЫЕ И ГРИБНЫЕ БЛЮДА

ТАЛЛИН «ВАЛГУС» 1986

6П8.9
М 32

Оригиналы издания:

S. Masso, O. Relve
Lihatoidud. 2 täiendatud ja parandatud trükk
Kirjastus «Valgus», Tallinn, 1978

S. Masso
Seenetoidud
Kirjastus «Valgus», Tallinn, 1972

S. Masso, O. Relve
Supid ja ühepajatoidud
Kirjastus «Valgus», Tallinn, 1981

Перевели с эстонского Т. Бурлакова, В. Давыдова, Т. Правдина

Художественное оформление А. Сяде.

Массо С., Рельве О.

М 32 Поваренная книга. Супы и тушеные овощи. Мясные и грибные блюда. — Таллин: Валгус, 1986. — 544 с.

В поваренной книге приведены рецепты приготовления различных супов, тушеных овощей, мясных и грибных блюд. Книга оформлена иллюстрациями, изображающими приемы обработки мяса и овощей и способы сервировки приготовленных блюд.

Книга предназначена для домашних хозяек.

М $\frac{3404000000—244}{М\ 902(16)—86}$ 109—86 36.99

© Перевод на русский язык. Издательство «Валгус», 1982
© Перевод на русский язык. Издательство «Валгус», 1983
© Издательство «Валгус», 1986

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 5
Супы и рагу 6
Характеристика супов и рагу 6
Виды супов 7
Домашние супы и супы, приготовленные промышленным способом 8
Подготовка овощей 9
Продолжительность варки овощей 13
Приправы 15
Подготовка зернопродуктов и сухих плодов бобовых растений 23
Выбор мяса для супов 25
Мясные супы 26
Овощные супы 50
Овощные рагу (тушеные овощи) 58
Молочные супы 69
Рыбные супы и рагу 83
Супы-пюре 108
Холодные супы 121
Фруктовые и ягодные супы 132
Добавки и гарниры к супам 141
Примерные меню с супами и рагу 158
МЯСНЫЕ БЛЮДА 162
Виды, категории и сорта мяса. Изделия из мяса 162
Строение и состав мяса 166
Изменение веса мяса при приготовлении пищи 172
Основные приемы разделки и обработки мяса 174
Заправка мясных блюд 187
Блюда из говядины 193
Блюда из баранины и козьего мяса 218
Блюда из телятины 237
Блюда из свинины 249
Блюда из птицы 265
Блюда из кролика и зайца 298
Блюда из мяса диких животных 310
Блюда из фарша 324

Блюда из ветчины и колбасы 344
Блюда из субпродуктов 361
Соусы к мясным блюдам 397
Гарниры к мясным блюдам 412
ГРИБНЫЕ БЛЮДА 426
Пищевая ценность грибов 426
Отравление грибами 430
Сбор грибов и их подготовка к приготовлению 433
Посуда для хранения и обработки грибов 437
Консервирование грибов 440
Использование заготовленных грибов 456
Грибные блюда 458
Холодные блюда из грибов 460
Супы 470
Тушеные грибы 482
Жареные грибы 492
Грибные запеканки 498
Грибные начинки для пирогов и овощей 511
Грибы с рыбными блюдами 518
Грибы с мясными блюдами 528
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 539

ПРЕДИСЛОВИЕ

В это издание вошли три самостоятельные книги: «Супы и тушеные овощи», «Мясные блюда», «Грибные блюда».

В книге почти не содержится рецептов сладких блюд, только в первую ее часть, наряду с мясными, овощными и рыбными супами, включены рецепты сладких молочных, фруктовых и ягодных супов.

В начале первой части приводится характеристика супов, описывается подготовка продуктов к приготовлению, затем следуют рецепты, которые сгруппированы по основным продуктам и способам приготовления.

Вторая часть настоящей книги содержит рецепты приготовления мясных блюд.

Поскольку при изготовлении мясных блюд нередко используются одинаковые приемы обработки мяса, основные из них рассмотрены отдельно. Самостоятельная глава посвящена приправам, употребляемым к мясным блюдам.

В третьей части книги приводятся данные о грибах как продукте питания, отмечаются особенности съедобных грибов и даются указания для распознания ядовитых грибов. Главное внимание уделяется использованию грибов как продукта питания. Ввиду того что круглогодичное употребление грибов предполагает их умелое хранение, в первую очередь рассматриваются различные способы заготовки грибов и их хранения. Приводятся рецепты грибных блюд.

К каждому блюду предлагаются соусы и гарниры, состав которых можно изменять по своему усмотрению. Рецепты составлены, как правило, из расчета на четырех человек.

СУПЫ И РАГУ

ХАРАКТЕРИСТИКА СУПОВ И РАГУ

Такие блюда, как супы и рагу, известны всем народам с древнейших времен. Готовят их в разных странах по-своему, состав и способ приготовления зависит от климатических условий, особенностей растительного и животного мира. Но в конечном счете всегда получается либо самостоятельное блюдо, состоящее из многих компонентов (заправочные супы, рагу), либо блюдо, пригодное к употреблению с различными добавками (бульоны, супы-пюре). По составу заправочные супы и рагу схожи: и те, и другие готовятся из смеси различных продуктов, так что одно блюдо может дать все необходимые питательные вещества. Разница заключается в консистенции: супы жидкие, рагу густые. Вот почему супы входят обычно в меню, которое состоит из нескольких блюд, в том числе содержащих минимальное количество жидкости, рагу же хорошо сочетаются с простыми по составу блюдами — молочными и овощными супами, соками и прочими напитками.

Супы и рагу благодаря своему аромату и вкусовым особенностям возбуждают аппетит, активизируют деятельность пищеварительных желез и способствуют пищеварению. Их употребляют обычно в качестве первых блюд. Если меню состоит из нескольких блюд, первым подают, как правило, жидкий, бедный питательными веществами суп: бульон, суп-пюре и пр. Для простого обеда больше подходит сытный заправочный суп или рагу.

Сладкие молочные, фруктовые и ягодные супы хороши на десерт в конце еды. Во многих странах довольно сладкие фруктовые супы подают на первое, то же относится и к несладким молочным супам, особенно приготовленным на смеси воды с молоком.

ВИДЫ СУПОВ

Видов и способов приготовления супов очень много. Подразделение их на группы происходит на основе самых различных признаков:

- в зависимости от температуры употребления выделяются холодные и горячие супы. Холодные супы готовят в основном на квасе или простокваше; холодными подают к столу также фруктовые и ягодные супы, кисели, компоты;
- в зависимости от вида жидкости-основы — мясной или рыбный бульоны, супы мясные, рыбные, растительные, молочные, квасные, фруктовые, ягодные;
- в зависимости от основного компонента, вкус которого доминирует, — суп мясной, рыбный, овощной, картофельный, капустный, свекольный, сельдерейный, луковый и т. д.;
- по основной приправе — супы соленые и сладкие;
- по способу приготовления — прозрачные бульоны, супы с измельченными компонентами, супы-пюре, похлебки.

В настоящей книге в основу разделения супов на виды положены преимущественно используемые для их приготовления жидкости-основы. В отдельную группу выделены также супы-пюре (по способу приготовления) и холодные супы (по температуре подачи на стол).

Рецепты даны из расчета на 1 литр жидкости-основы для супа и на 2—3 стакана жидкости для рагу (этого количества достаточно на 4—5 порций при сложном меню и на 3—4 порции при меню из одного блюда).

В конце приготовления супа жидкости в нем должно быть столько, сколько указано в рецепте, т. е. 1 литр. Если кастрюля неплотно прикрыта крышкой или блюдо готовится на слишком сильном огне, жидкость испаряется. Это следует учесть в самом начале: ставя суп на плиту, лучше налить жидкости несколько больше (примерно на $^1/_4$ общего объема) в расчете на испарение, если же крышка тяжелая или суп варится в скороварке, то не на четверть, а меньше. Для рагу количество жидкости увеличивать не стоит: ничего страшного, если оно получится погуще.

Если воду доливают в суп во время варки, она должна быть кипяченой, сырая вода ухудшает вкус блюда.

ДОМАШНИЕ СУПЫ И СУПЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ПРОМЫШЛЕННЫМ СПОСОБОМ

Раньше супы варили только дома, так что главной заботой хозяйки было как можно быстрее приготовить бульон и как можно дольше хранить его. Состав и вкус супа целиком зависели от вкуса хозяйки, ее расторопности, умения, имеющихся в ее распоряжении запасов и ассортимента продуктов в магазине и на рынке. Одни и те же супы в разных семьях отличались один от другого по вкусу и составу. Вкусный суп был гордостью хозяйки.

Развитие пищевой промышленности намного упростило процесс приготовления пищи, особенно супов, в домашних условиях. В продаже появилось множество суповых концентратов — бульонные кубики, сухие супы, супы в банках. Преимущества концентратов неоспоримы: разработкой их состава занимаются специалисты, приправы и пряности добавлены в нужных пропорциях — это умеет делать далеко не каждая хозяйка. Помимо того, в распоряжении промышленности имеются такие приправы и продукты, которые не всегда есть в широкой продаже, хотя бы глютаминат натрия и т. п. И что самое важное — суп из концентрата крайне легко приготовить, к тому же получается весьма ощутимая экономия времени: вместо часов нужны считанные минуты. Отпадает трудоемкий процесс подготовки продуктов, чистки овощей и т. п.

Но нельзя не отметить, что свои преимущества есть и у домашних супов: свежесть, насыщенность витаминами, своеобразие и неповторимость.

Взвесив все преимущества того и другого способов приготовления, можно один дополнить другим: положить в готовый суп из концентрата тушеные или вареные, а то и сырые тертые овощи, зелень либо в домашний суп, если он получился несколько слабоватым, в самом конце варки добавить концентрат. Бульонные

кубики, мясные и грибные суповые концентраты улучшают вкус многих домашних супов. Следует только учесть, что в концентратах содержится и соль, так что солить нужно уже готовый суп.

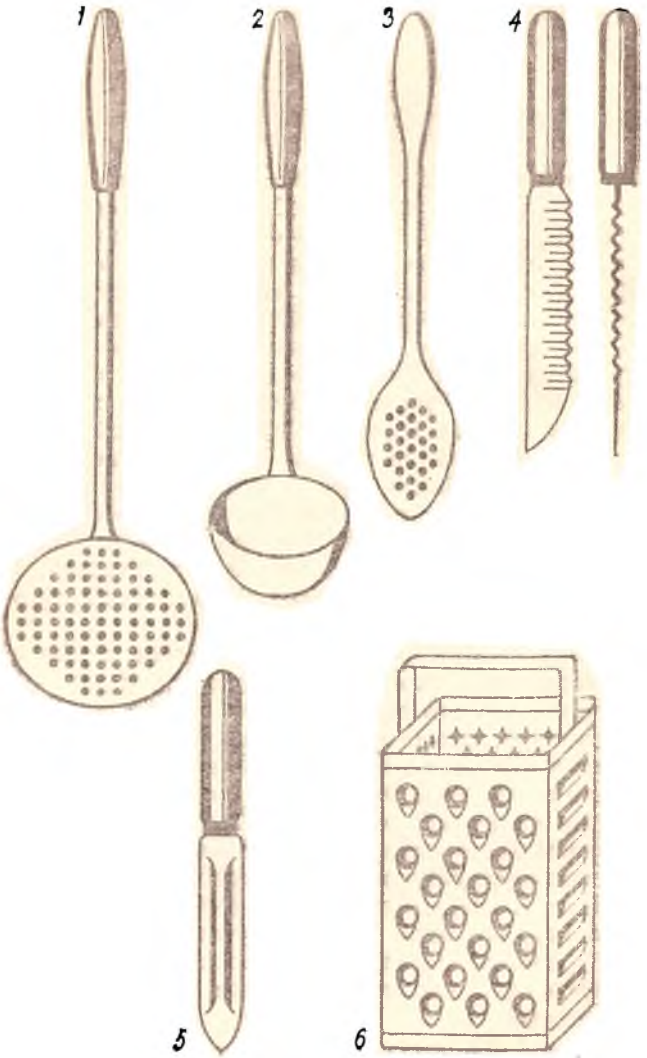
ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ

Супы и рагу готовят из любых овощей или их смесей. Иногда варят овощи, которые обычно едят сырыми: огурцы, редис, зеленый салат и фрукты. Овощи кладут целиком либо нарезанными. Форма и размеры нарезанных кусков существенно влияют на вкус пищи. Часто все продукты нарезают одинаково, в соответствии с каким-либо продуктом, имеющим устойчивую форму. Стало традицией, например, что для блюд с макаронами овощи режут брусочками, для крупяных супов — кубиками, для супов с вермишелью или лапшой — соломкой и т. д. Но это не так уж строго обязательно. Обычно овощи с более ярко выраженным вкусом (лук, сельдерей, петрушку) измельчают тщательнее — рубят, натирают на терке, а картофель, например, принято нарезать на сравнительно крупные кусочки.

Овощи моют холодной или чуть теплой водой и измельчают в соответствии с их видом.

Чтобы легче было удалить остатки земли **с картофеля и корнеплодов**, следует замочить их на 10—15 минут и потом помыть щеткой. Затем срезать или соскоблить кожуру, сполоснуть еще раз холодной водой и положить в сухую миску (картофель кладут в воду, чтобы он не потемнел). Очищенную свеклу не споласкивают. Если чищеные овощи используют не сразу, их накрывают влажной салфеткой. Нарезают овощи и картофель непосредственно перед употреблением в виде тонких или толстых ломтей, кружочков, долек, кубиков, брусочков, соломки. Края получатся красивыми, если резать овощи специальным ножом с зубчатым лезвием. Округлые кусочки вырезают обычным или округлым ножом.

Белокочанная капуста. С кочана снять вялые и загрязненные наружные листья, ополоснуть. Разрезать кочан на ломти (они не распадаются благодаря кочерыжке), соломкой либо на крупные или мелкие квадратики.


1
2
3
4
5
6

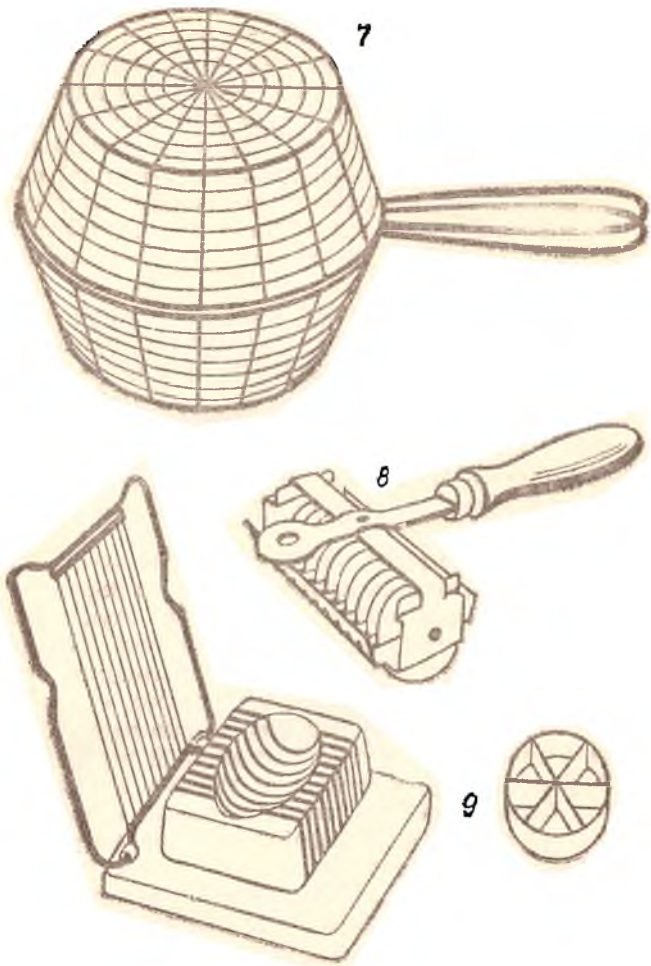


Рис. 1. Кухонные принадлежности: 1 и 3 — шумовки, 2 — поварешка, 4 — нож-пила для овощей, 5 — нож для чистки овощей, 6 — терка, 7 — сито для мытья овощей, 8 — лапшерезка, 9 — яйцерезки.

Цветная капуста. Ножом или теркой удалить почерневшие или поврежденные места, промыть и на 15—20 минут положить в холодную воду с уксусом или солью (1 ст. ложка столового уксуса или соли на 1 л воды), чтобы удалить вредителей. Капусту разобрать на кочешки, стебли нарезать кружочками или кубиками.

Брюссельская капуста. Головку отделяют от стебля перед самой варкой, иначе она скоро завянет. Поврежденные и засохшие листья удаляют, головки споласкивают и готовят целиком.

Кольраби моют, чистят и нарезают, как овощи.

Китайская, пекинская и листовая капуста. Тщательно промыть каждый листик, дать стечь воде, мелко нарезать.

Лук. Подержать луковицу в воде, чтобы кожура размякла, срезать донце и завязь, снять кожуру. Репчатый лук нарезают кольцами, соломкой, дольками или мелкими кубиками, иногда натирают на терке или мелко рубят.

У зеленого лука удаляют пожелтевшие или поврежденные перья или их кончики, моют и нарезают короткими или удлиненными кусочками. Лук-порей тщательно моют в большом количестве воды, режут колечками или продолговатыми цилиндриками.

Чеснок моют, разделяют на дольки, с каждой удаляют сухую оболочку. Чеснок можно растолочь, растереть с солью или натереть на мелкой терке.

Зеленые стручки фасоли и гороха. Удаляются кончики, боковые жилки, поврежденные и затвердевшие места. Стручки промывают, нарезают короткими или удлиненными кусочками.

Щавель, шпинат, лебеда, сныть, крапива, листья редиса и свекольная ботва тщательно промываются в большом количестве воды и откидываются на решето, чтобы стекла вода. Поврежденные листья, сорняки, жесткие стебли и корни удаляют. Шинкуют в сыром виде или после варки.

Тыкву, кабачки, патиссоны, огурцы и баклажаны моют, снимают с них тонкий слой кожуры. Нарезают, как все остальные овощи.

Помидоры и стручковый перец моют, нарезают ломтиками, дольками или кружочками. Чтобы удалить кожицу с помидоров, нужно опустить их на минутку в горячую воду.

Спаржу моют и режут на короткие и длинные кусочки.

Ревень моют, снимают с него тонкую кожицу, огрубевшие стебли разрезают вдоль. Ревень нарезают поперек волокон на кусочки любой величины.

Яблоки и груши моют, употребляют как с кожурой, так и без нее. Поврежденные места и сердцевина удаляются, плоды нарезают на дольки, кубики, кружочки, брусочки.

ПОДГОТОВКА КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ

Квашеная капуста. Хорошая квашеная капуста не нуждается ни в какой обработке. Если она слишком кислая или соленая, ее отжимают или промывают холодной водой.

Соленые огурцы очищают от кожуры, если они предназначены для горячего блюда (кожура при горячей обработке становится жесткой), нарезают кубиками или тонкими ломтиками, удаляют крупные семена.

Сушеные овощи промывают и замачивают в холодной воде на 30—60 минут. Горох и бобы перебирают и замачивают по меньшей мере на 4 часа (обычно на ночь), затем лишнюю воду сливают.

Замороженные овощи кладут в кипящую воду не размораживая.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ ОВОЩЕЙ

Варить овощи следует не дольше, чем требуется для их готовности. При длительной варке ухудшается вкус, снижается питательная ценность овощей.

Чтобы разные овощи в супах и рагу были готовы в одно время, следует класть их в правильной очередности. Определить точное время, необходимое для варки того или иного овоща, довольно трудно: оно зависит и от свойств данного вида овощей, от их сорта и свежести, от того, мелко или крупно они нарезаны, каким способом варятся — в воде, на пару или в скороварке.

ПРИМЕРНОЕ ВРЕМЯ ВАРКИ ОВОЩЕЙ

Баклажаны 10—15 минут
Бобы свежие 30—45 минут
сухие 2—3 часа
Брюква 20—35 минут
Горох зеленый 10—15 минут
лущеный 35—45 минут
цельный 1,5—2,5 часа
Груша 10—30 минут
Кабачки 8—12 минут
Капуста белокочанная 10—25 минут
брокколи, или спаржевая 15—25 минут
квашеная 1—2 часа
китайская и пекинская 12—15 минут
кольраби 15—30 минут
краснокочанная 15—35 минут
листовая 15—25 минут
савойская 15—25 минут
цветная 10—18 минут
Картофель 20—30 минут
Козелец, или сладкий корень 15—25 минут
Крапива, сныть, лебеда и др. 15—20 минут
Лук-порей 15—20 минут
Лук репчатый 15—25 минут
Мангольд 12—18 минут
Морковь 15—35 минут
Огурцы свежие 10—12 минут
соленые 5—10 минут
Пастернак 20—30 минут
Петрушка 15—25 минут
Помидоры 5—10 минут
Ревень 5—15 минут
Редис «сосулька» 10—15 минут
Репа 20—30 минут
Салат (для варки подходит листовой) 10—15 минут
Свекла 30—50 минут
Сельдерей 20—30 минут
Слива 5—10 минут
Спаржа 15—30 минут
Тыква 8—12 минут
Фасоль свежая 25—35 минут, старые стручки 35—45 минут, сушеная 2—3 часа
Чечевица сушеная 1—2 часа

Шпинат 8—10 минут
Щавель 10—15 минут
Яблоки 5—15 минут

Овощи и фрукты кладут в горячую воду и доводят до кипения на сильном огне, затем варят на медленном.

Овощи обычно варят под крышкой, кроме капусты и других листовых овощей, которые доводят до кипения без крышки, чтобы улетучился неприятный запах. Во время варки овощи не помешивают. Готовность проверяют при помощи спицы или вилки. Варку заканчивают, когда овощи внутри еще немного крепкие.

ПРИПРАВЫ

Приятный, возбуждающий аппетит аромат супам и рагу придают различные приправы. Правильное использование приправ повышает питательную ценность блюд и их стимулирующее воздействие на органы пищеварения.

Свежие коренья — сельдерей, петрушку, морковь, лук — перед тем, как класть в суп, желательно обжарить в небольшом количестве жира. Содержащиеся в них вкусовые вещества и эфирные масла при этом растворяются в жире и придают блюду хороший вкус.

Сушеные коренья варят в супе 30—40 минут.

Зелень — укроп, листья петрушки и сельдерея — кладут в готовое блюдо. Зелень можно хранить в сушеном, соленом и замороженном виде. Сушат зелень в тени в теплом месте, по возможности быстро. Ее можно считать готовой, когда она при растирании между пальцами превращается в порошок. Сушеную зелень кладут за 5—10 минут до окончания варки.

Солят зелень целиком или предварительно изрубив отдельно по видам либо в виде смеси. Соль берется из расчета 250—300 г на 1 кг зелени. Соль в блюда добавляют после того, как положена соленая зелень.

В замороженном виде цельная или рубленая зелень хранится при температуре —6° С в алюминиевой фольге или стеклянных банках. Оттаявшие листья следует тотчас же использовать, пока они не потемнели.

Зимой можно выращивать свежую зелень в цветочных горшках.

Пряности добавляют в пищу в самых различных комбинациях. Перец горошком, кору корицы, гвоздику и другие пряности, используемые в виде кусочков, можно опустить в посуду для варки в марле, чтобы через 10—15 минут их было легче вынуть, иначе вкус блюда может ухудшиться. Измельченные пряности добавляют в готовое блюдо. Сколько — это уже дело вкуса, так что лучше подавать пряности, которые не нуждаются в варке, к столу в измельченном виде с тем, чтобы каждый мог добавить их в пищу по желанию.

Анис. Свежие или сушеные листья добавляются в мясные и рыбные супы, семена — в мясные и фруктовые супы.

Базилик. Эта травка обладает особенно приятным запахом и вкусом в свежем виде. Ее можно класть во все соленые супы и рагу. Сушить ее лучше, связав в пучки, в просторном теплом (30—40° С) помещении.

Барбарис. Высушенные и истолченные в порошок вместе с семенами ягоды барбариса — прекрасная приправа к мясным и овощным супам, рагу. Добавляется за столом к готовым блюдам.

Бульонные кубики. Изготовлены промышленным способом из мясного и овощного экстрактов, пряностей и поваренной соли, придают блюдам приятный вкус бульона. Кубики кладут за 2—3 минуты до окончания варки. Обычно кубики содержат довольно много соли, так что солить блюдо нужно после того, как положены кубики.

Ваниль. Подходит для сладких молочных супов. Стручки ванили варят в молоке 3—5 минут, ванилин (в небольшом количестве) добавляется после варки.

Гвоздика. В сочетании с перцем и лавровым листом годится для всех супов и рагу. На 1 л жидкости берут одну или даже половину гвоздички. Гвоздика придает пряный вкус, подходит также для хлебного и фруктовых супов, особенно яблочных.

Глютаминат натрия. Составная часть сухих суповых концентратов, придающая приятный вкус бульону. Годится для заправки любых мясных, рыбных и овощных супов. Добавляется после варки, но до того, как положена соль.

Горчица. В соленых супах можно 5—8 минут варить

горчичные семена. В холодные супы, приготовленные на простокваше или квасе, кладут столовую горчицу. К рагу горчицу подают отдельно.

Душистый перец. Его горошинки варят в рыбных и мясных супах 3—5 минут.

Душица. В свежем или сушеном виде придает приятный вкус овощным, мясным и картофельным блюдам. Можно использовать с паприкой.

Зелень. К зелени можно отнести все приправы, которые представляют собой свежие или сушеные листья. В первую очередь это зелень петрушки, сельдерея, укроп, зеленый лук и лук-резанец. Все эти растения, кроме зеленого лука, можно использовать и в сушеном виде. Свежую зелень обычно кладут в готовые блюда.

Изюм. Используется для фруктовых супов, добавляется в супы из баранины и лосины, а также в супы с чечевицей и фасолью за 5—10 минут до конца варки.

Имбирь. В тертом виде добавляется в рагу, овощные, бараньи и говяжьи супы, а также в фруктовые супы в конце варки.

Иссоп. Свежие или сушеные листья годятся для всех мясных и овощных супов и рагу, особенно хороши в сочетании с томатом.

Каперсы. Соленые или маринованные цветочные почки кладут в готовые кислые супы, особенно в солянки и борщи.

Кетчуп. Это пряный соус, основой которого служит пюре из помидоров или стручкового перца, куда добавляют лук, коренья, приправы и пряности. Подается к готовым овощным и мясным горячим и холодным супам и рагу.

Коренья. Обычно в супы и рагу кладут для вкуса петрушку, сельдерей, морковь, которые называют основными кореньями. Их мелко рубят и предварительно обжаривают в небольшом количестве жира. Время последующей варки составляет 15—20 минут.

Кориандр. Свежие листья кориандра (на Кавказе его называют кинза) особенно подходят для супов из фасоли, гороха, чечевицы и грибов. Кориандр добавляют также в мясные и рыбные супы, рагу. Толченые семена кладут в хлебный и фруктовый супы.

Корица. Кору корицы варят в фруктовых компотах

и киселях, порошок (можно смешать его с сахаром) добавляют в молочные супы.

Кресс-салат *(клоповник посевной).* Свежие листья можно использовать как приправу к любым супам, кроме сладких, особенно к холодным.

Лавровый лист. Подходит для всех соленых супов и рагу, но добавляется в небольших количествах — полистика на 1 л супа, желательно в сочетании с другими приправами и пряностями, чтобы вкус лаврового листа не преобладал. Варить 5 минут, затем вынуть.

Лимон. Ломтики или сок лимона добавляются в соленые кислые супы (борщ, солянку, рассольник, окрошку) и фруктовые супы.

Лук. Широко распространенная приправа, используется как в сыром виде, так и после горячей обработки. В суп кладут после обжаривания в жире. Мелко рубленным зеленым луком посыпают готовые блюда.

Лук-порей. Похож на обычный лук, но мягче на вкус и поэтому подходит для супов из курятины, телятины и крольчатины. Может служить и основным компонентом супа или рагу.

Лук-резанец. Его мелко рубят и посыпают им любые соленые супы и рагу. Особенно подходит для супов на простокваше и квасе.

Любистик. Свежие, сушеные или соленые листья любистика придают приятный вкус всем соленым супам и рагу. Это пряная травка с очень резким вкусом, поэтому класть ее нужно совсем немного в самом конце либо за 3—5 минут до окончания варки. Можно использовать также коренья и семена любистика.

Майоран. Вкусная добавка ко всем соленым супам и рагу, особенно в сочетании с помидорами или томатным пюре. Сохраняет вкус и при сушке. С майораном желательно использовать базилик и тимьян.

Маслины. Соленые и маринованные маслины можно класть в супы с ярко выраженным вкусом — в кислые супы, солянки, рагу из смеси различных сортов мяса.

Мелисса. Свежие или сушеные листья мелиссы хороши для заправки супов на курином и рыбном бульоне, блюд из овощей и фруктов с нерезким вкусом. Мелиссы кладут довольно много, но только после окончания варки, иначе нежный вкус ее несколько изменяется.

Миндаль. Измельченный миндаль или орехи кладут в сладкий молочный суп, а также в супы и рагу с горохом, фасолью и чечевицей.

Можжевеловые ягоды. Целые или толченые можжевеловые ягоды придают приятный вкус супам и рагу с говядиной, бараниной и лосиной. Ягоды кладут за 20—30 минут до окончания варки.

Мускат. Совсем небольшое количество тертого мускатного ореха подсыпают в щи, супы с картофелем и брюквой, в овощные рагу. Из-за ярко выраженного специфического вкуса не рекомендуется для мясных и рыбных супов, разве что в минимальном количестве.

Мята. Ее пряные листья — свежие или сушеные — можно добавлять во все супы и рагу, особенно в блюда с горохом, фасолью и свеклой.

Огуречная трава. Мелко рубленные листья и побеги кладут в овощные, картофельный и шпинатный супы.

Пастернак. Его белый мясистый корень по вкусу напоминает петрушку, годится для всех соленых блюд. Благодаря своему мягкому вкусу может быть использован и как основной компонент супа или рагу.

Перец. В супы и рагу кладут обычно черный перец (2—3 горошины на 1 л супа), варят 10—15 минут, затем вынимают. Готовые блюда можно посыпать молотым перцем.

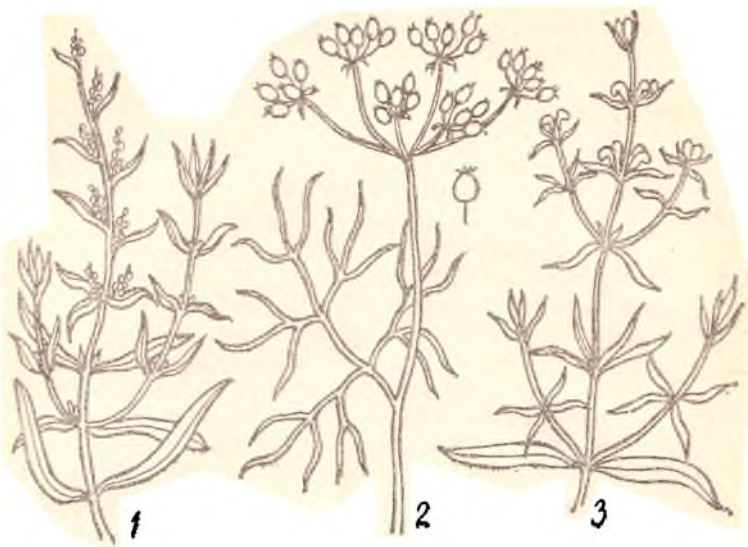
Петрушка. Свежие и сушеные листья и корень подходят для любых соленых супов и рагу, хорошо сочетаются с другими приправами.

Помидоры. Для вкуса свежие помидоры или томатную пасту рекомендуется предварительно обжарить в жире и затем добавлять в любые мясные и овощные блюда.

Розмарин. Свежие и сушеные листья и побеги придают хороший вкус супам из свинины, баранины, грибным супам. Розмарин можно добавлять и в другие соленые супы и рагу, но совсем немного — у него очень сильный вкус.

Рута. Обладает сильным пряным вкусом, напоминающим чеснок. Сушеные листья кладут в супы из свинины, говядины, баранины и рыбы.

Сахар. Небольшое количество сахара придает овощным блюдам (особенно супам с морковью, свеклой и горохом) приятный свежий вкус.


1
2
3

4
5
6

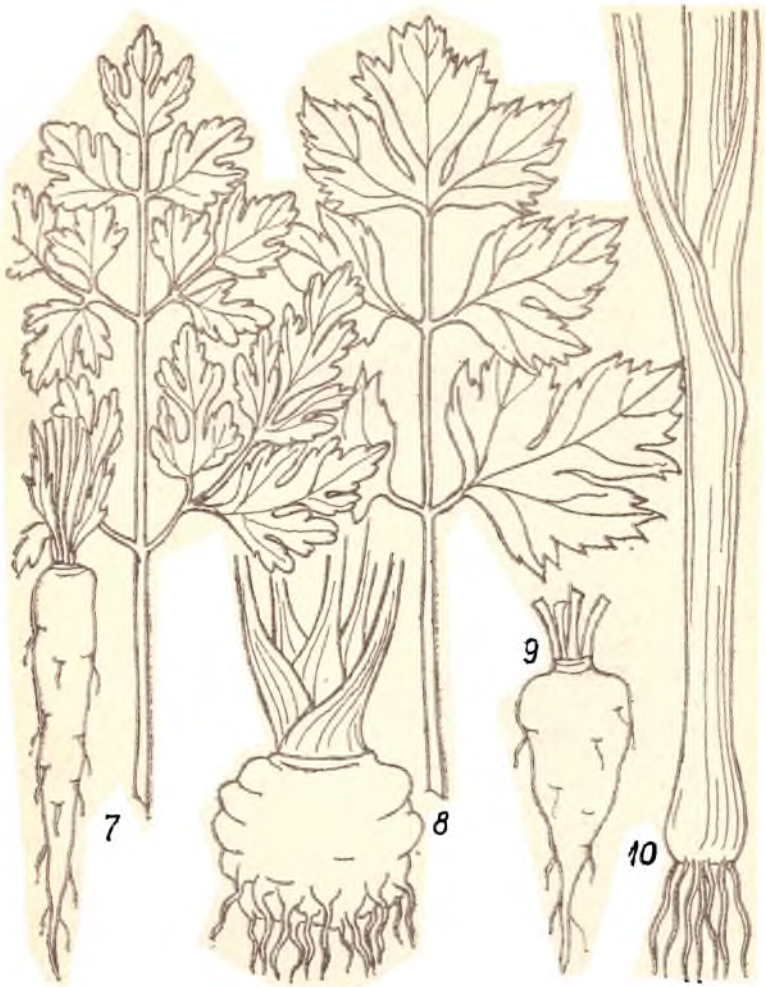


Рис. 2. Пряные травы: 1 — эстрагон, 2 — кориандр, 3 — мята, 4 — душица, 5 — розмарин, 6 — любистик, 7 — петрушка, 8 — сельдерей, 9 — пастернак, 10 — лук-порей.

Сельдерей. Его листья и корень в свежем и сушеном виде — одна из наиболее распространенных приправ, подходит для всех соленых блюд. Используется также как основной компонент супа-пюре.

Соль. В мясные и грибные супы соль кладут после того, как удалят пену. Если добавляется глютаминат натрия или бульонные кубики, соль кладут в конце варки. В овощные супы хотя бы часть соли кладут в начале варки: она препятствует разрушению витамина С.

Стручковый перец, или паприка. Свежий нарезанный соломкой или рубленый перец кладут в мясные, рыбные или овощные супы. Сушеные стручки растирают в порошок, который по вкусу напоминает перец, но острее его. Рекомендуется подавать к столу и добавлять в готовый суп.

Сыр. Тертый сухой сыр кладется в супы-пюре, бутерброды с сыром подаются к прозрачным супам.

Тимьян. Свежий или сушеный тимьян годится для всех соленых супов и рагу.

Тмин. Целые или слегка растолченные семена кладут в кислые щи, мясные и овощные супы и рагу за 10—12 минут до окончания варки. Тмин особенно подходит к блюдам со свеклой.

Укроп. Стебли, корешки и семена можно варить в супе, рубленая зелень — свежая или соленая — подходит для любых соленых блюд.

Уксус. Добавляется после варки в супы со свеклой, солеными огурцами или овощами. Вместо уксуса можно влить кислый фруктовый либо ягодный сок. Если добавить уксус в начале варки, овощи будут плохо развариваться.

Хрен. Поскольку приятный горьковатый вкус хрена при варке пропадает, его используют преимущественно для заправки невареных холодных супов или подают на стол в тертом виде ко вторым блюдам.

Чабер. Свежие или сушеные побеги чабера очень аппетитны и годятся для всех соленых супов и рагу. Блюдам с горохом, фасолью и картофелем придают особенно хороший вкус.

Чеснок. Толченный с солью или без соли либо натертый на мелкой терке чеснок можно класть в любые соленые супы и рагу. Во многих национальных кухнях чеснок считается важным компонентом куриного супа.

Добавлять его следует в умеренных количествах; предварительно обжаривать, как лук, не рекомендуется, так как чеснок при этом приобретает неприятный вкус.

Шалфей. В мясные и рыбные супы и рагу шалфей кладут обычно в высушенном и измельченном виде.

Шафран. Отличается интенсивным желтым цветом и сильным вкусом. Подходит для супов из говядины, баранины и курятины, для рагу с рисом.

Эстрагон. Листья и молодые побеги в свежем или замороженном виде особенно хороши с кислым соком. Эстрагон подходит для всех соленых супов и рагу. Может быть использован и как основной продукт при приготовлении супа.

Ягоды шиповника. Сушеные или сваренные в виде компота ягоды кладут в щи и свекольник, а также в фруктовые супы для обогащения их витамином С. Сушеные ягоды предварительно замачивают и затем варят в супе.

ПОДГОТОВКА ЗЕРНОПРОДУКТОВ И СУХИХ ПЛОДОВ БОБОВЫХ РАСТЕНИЙ

Для приготовления супов и рагу широко используются мука, крупы, макаронные изделия, зернобобовые.

Мука. Из ячменной, пшеничной и ржаной муки грубого помола варят молочные супы (мучные похлебки). Из пшеничной муки тонкого помола делают клецки, пирожки, лапшу, используют ее и для заправки супов. Прежде чем положить муку в горячую жидкость, ее разводят холодной жидкостью или смешивают с растопленным жиром. Если этого не сделать, мука заварится комками. В случае, если мука хранилась в недостаточно сухом месте и слежалась комками, ее перед употреблением просеивают.

Крупы. Их перед употреблением промывают, рис, помимо того, предварительно перебирают, чтобы удалить грязь и мелкие камешки. Перловую крупу можно замочить в холодной воде на один-два часа, тогда она быстрее сварится. Пшено тщательно промывают в горячей воде, несколько раз меняя воду, а затем обдают кипятком, чтобы удалить специфический горьковатый

привкус. Ячневую крупу моют. Гречневую крупу мыть не рекомендуется. Для ускорения варки можно прокалить ее всухую или с небольшим количеством жира, следя за тем, чтобы она не покоричневела. Пшеничную крупу, манную крупу и овсяные хлопья тоже не моют, а постепенно засыпают в кипящую жидкость.

Все крупы и макаронные изделия опускают для варки в уже кипящую жидкость.

Макаронные изделия. Изготовляются из муки и воды, в иные сорта кладется и яйцо. Сорт макаронных изделий зависит от сорта муки, название определяется формой и величиной изделий. *Макароны* имеют форму длинной полой трубочки. Короткие трубочки называют *рожками*. *Лапша* представляет собой плоские полоски различной длины и ширины, *вермишель* — тонкие нити, длинные или короткие. Макаронные изделия производятся также в виде звездочек, ракушек, ушек и т. д.

Макароны перед варкой ломают на более короткие куски (4—5 см), остальные макаронные изделия кладут как есть в кипящую подсоленную жидкость и варят до готовности на медленном огне. Для прозрачных супов макаронные изделия отваривают отдельно, иначе бульон помутнеет вследствие выделения частиц крахмала.

Макароны и крупы при варке увеличиваются в объеме в 2—3 раза. Если в суп или рагу кладут предварительно отваренные макароны, то их берут в бо́льшем количестве, чем указано в рецепте.

Зернобобовые. Горох или фасоль перебирают, удаляют мусор и поврежденные плоды, промывают, а затем замачивают в холодной воде на 3—4 часа либо на всю ночь. Горох варят в той же воде, у фасоли воду, в которой она была замочена, сливают и плоды прополаскивают в холодной свежей воде (дело в том, что при замачивании фасоль выделяет красящие вещества). Горох и фасоль ставят вариться в мягкой или предварительно прокипяченной воде, в жесткой воде они варятся дольше. Ни в коем случае нельзя добавлять в воду для варки питьевую соду — она ухудшает вкус и способствует разрушению витаминов. Соль кладут в конце варки. В блюда с бобовыми обычно добавляют кислые продукты: томатную пасту, пряные острые соусы, соки, уксус.

Если используются консервированные горох и фа-

соль, то следует учитывать, что они уже содержат некоторые приправы.

Вес сухих гороха и фасоли при варке увеличивается в 2—2,5 раза, значит, консервированных плодов следует брать соответственно больше, чем сухих.

ВЫБОР МЯСА ДЛЯ СУПОВ

Супы можно готовить из любых видов мяса и мясных продуктов, в том числе из колбасы, копченостей, консервов и пр.

Для супов, как правило, берутся куски мяса с косточкой, некоторые супы можно готовить из жареного или тушеного мяса. Самые вкусные блюда получаются из свежего мяса животных средней упитанности. Мясо более взрослых животных, содержит больше экстрактивных веществ, чем мясо молодых животных. Хороший бульон получается из старой курицы и говядины. Бульон из баранины, сладковатый на вкус, не всем нравится, несмотря на обилие вкусовых веществ. Телятина этими веществами сравнительно бедна, поэтому ее лучше готовить вместе с говядиной или дичью — лосиной, мясом кабана, зайчатиной. Требует усиления и вкус свинины. С этой целью к ней добавляют копчености.

Чтобы супы из свинины и телятины имели хороший вкус и цвет, следует перед варкой прогреть кости в духовом шкафу до светло-коричневого цвета, при этом на поверхности свинины и телятины образуются новые вкусовые вещества.

Из домашней птицы для супов больше всего подходит курица. Бульон из гуся, индюшки и утки получается слишком жирный и имеет специфический привкус. Мясо этих птиц лучше использовать для вторых блюд, а для бульона брать лишь отходы — шейки, крылышки, кости, а также кости, оставшиеся от жаркого.

Вкусные супы получаются из дичи.

МЯСНЫЕ СУПЫ

Мясные супы варят из мяса и костей любых животных. Для супа выбирают обычно куски с косточкой и прожилками, богатые соединительной тканью: шею, лопатку, грудинку, голяшки, кости, мясо старой птицы и т. п. Из замороженного мяса получается мутный бульон, который требует последующей клеровки. Солонину перед варкой вымачивают.

Свежее мясо промывают холодной водой, разрезают на куски, кости пилят или разрубают на более мелкие части. Мясо кладут в холодную воду и по возможности быстро доводят до кипения, пену снимают. До начала кипения кастрюлю лучше не накрывать крышкой, чтобы не пропустить момент образования пены. Прокипевшую пену удалять труднее, лучше процедить бульон через двойной слой марли или сделать клеровку (см. с. 27). Бульон варят на медленном огне так, чтобы он едва кипел.

Время варки зависит от сорта и вида мяса, возраста и упитанности животного. Говядину обычно варят 2—3,5 часа, телятину 1—1,5, свинину 1,5—2, курицу и кролика 1,5—2 часа, бройлеру достаточно вариться 25—35 минут.

В процессе варки с поверхности бульона следует снимать и жир, который придает супу неприятный вкус. Снятый жир можно использовать для обжаривания кореньев — петрушки, сельдерея, лука, моркови.

Коренья кладут в суп за 30 минут до окончания варки. Тогда же добавляют остальные компоненты и соль. Если положить соль слишком рано, обильнее будет пена: в мясе много белковых веществ, которые в пресной воде не растворяются. Таким образом, если соль положить рано, увеличатся потери питательных веществ.

Пряности кладут в суп за 10—15 минут до конца варки. От длительного кипения их аромат ухудшается. Свежую зелень добавляют в суп перед подачей на стол, сушеную — на 5—10 минут раньше.

БУЛЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ

1 л воды, 300—400 г говядины с костями, по 10—15 г репчатого лука, моркови, петрушки или сельдерея, соль, 2 горошины черного перца.

Нарезанное мясо положить в холодную воду и поставить на 20—30 минут в прохладное место, чтобы начал выделяться мясной сок. Не накрывая крышкой, довести до кипения, снять пену, варить под крышкой на медленном огне 3—4 часа.

Через 2 часа после начала варки положить нарезанные ломтиками коренья. Чтобы бульон получился коричневого цвета, часть кореньев можно предварительно подрумянить без жира.

Кроме перечисленных продуктов, в бульон, при желании, можно положить лук-порей, пастернак, брюкву, чеснок и т. п. В конце варки добавить соль.

Готовый бульон процедить через мелкое сито или марлю. Вареное мясо можно подать как самостоятельное блюдо или использовать в качестве начинки для пирожков.

Прозрачный бульон подают к столу в чашках. В бульон можно положить отдельно сваренные рис, клецки, фрикадельки либо предложить к нему пирожки, печенье, бутерброды и пр.

КЛЕРОВКА БУЛЬОНА

2 л бульона, 1 яичный белок (можно взять половину), 100 г фарша.

Если бульон недостаточно прозрачен, его нужно клеровать. Для этого остудить бульон до температуры 60° С или ниже; яичный белок взболтать (но не взбивать); фарш смешать с небольшим количеством холодной воды и поставить в холодное место на 1 час, затем соединить со взболтанным белком. Белок либо смесь белка с фаршем положить в охлажденный бульон и довести бульон до кипения, после чего поставить на край плиты и удалить пену, процедить через ткань или сложенную в несколько слоев марлю.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

1 л воды, 300—400 г куриного мяса (из одной курицы получается 2—3 л бульона), по 10—15 г моркови, петрушки либо сельдерея, лука-порея либо репчатого лука, соль, перец.

Бульон из курицы варят так же, как и из говядины. Время варки обычно составляет 1,5—2 часа, для бройлеров несколько меньше, для старых кур больше.

БУЛЬОН ИЗ КОСТЕЙ

1 л воды, 300—400 г костей говядины, свинины, телятины или птицы, 50—60 г кореньев, соль, перец.

Бульон можно варить из костей одного или нескольких видов мяса. Чтобы цвет получился красивее, часть костей перед варкой нужно подрумянить в духовке совсем без жира или чуть смазав жиром. Продолжительность варки зависит от вида костей: говяжьи надо варить 3—4 часа, для других достаточно 2—3 часов.

Если одновременно варят мясо и кости, вначале кладут кости и примерно в середине варки — мясо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БУЛЬОНА В СКОРОВАРКЕ

В скороварке бульон получается менее прозрачным, зато время варки значительно сокращается.

Подготовленное мясо или кости положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, снять пену, добавить приправы, немного соли, накрыть крышкой и варить на медленном огне.

Бульон из домашней птицы будет готов через 15—30 минут, из говядины и костей — через 1 час.

Если в бульон добавляют овощи и картофель, то их варят в обычной кастрюле, в скороварке слишком велики потери витамина С.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ БУЛЬОН (КОНСОМЕ)

1 л охлажденного бульона из костей, 250 г постного фарша, 1/4 луковицы репчатого лука, 1/4 лукапорея, 1/4 моркови, кусочек петрушки или сельдерея, 1 яичный белок вместе со скорлупой, соль.

Холодный бульон размешать с фаршем, шинкованными кореньями, измельченной яичной скорлупой, взболтанным белком и поставить на холод на 1—2 часа. Смесь медленно довести до кипения и варить на слабом огне 1 час, затем процедить через двойной слой марли. Посолить.

На стол подавать в чашках или тарелках с различными добавками: отдельно сваренным рисом, макаронами, лапшой, вермишелью, грибами, маленькими кубиками мяса, нарезанными кубиками или брусочками вареными овощами, фрикадельками, клецками или нарезанными на кусочки блинчиками. В бульон можно положить несколько добавок одновременно: грибы и рис, овощи с мясом и лапшой или вермишелью, фрикадельки с овощами и грибами и т. д. К бульону можно подать также пирожки, соленое печенье, бутерброды.

КОРИЧНЕВЫЙ БУЛЬОН

300—400 г костей, кусочек лука, по 15—20 г моркови, петрушки или сельдерея, соль, 2—3 горошины черного перца.

Кости можно использовать любые — говяжьи, свиные, телячьи, бараньи, кроличьи, домашней птицы или дичи. У диких птиц лучше не брать позвоночной кости: содержащаяся в ней жидкость делает бульон мутным. Кости разрубить на небольшие куски по 5—7 см длиной и, время от времени помешивая, подрумянить на сковороде всухую в духовом шкафу или на плите. Оптимальная температура для духовки при этом 160—170° С. Когда кости начнут подрумяниваться, к ним можно добавить мелко нарезанные коренья.

Равномерно подрумяненные кости и коренья сложить в кастрюлю и залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить на слабом огне 8—10 ча-

сов, снимая время от времени с поверхности жир (если его оставить, он даст неприятный привкус). Соль добавить за 1—1,5 часа до окончания варки. Тогда же можно положить нарезанные свежие коренья и зелень.

Готовый бульон отличается темно-коричневым цветом и сильным вкусом. Его рекомендуется процедить через двойной слой марли.

Коричневым бульоном заправляют супы, рагу и соусы. Для самостоятельного блюда он обладает слишком сильным вкусом и темным цветом.

Можно сварить и концентрированный коричневый бульон. Для этого на 1 кг костей нужно взять 1—$1^1/_4$ л воды (чтобы получить 1 л готового бульона) и много кореньев (по 50—60 г каждого вида). Концентрированный бульон разводят перед употреблением кипяченой водой или добавляют в супы и рагу для улучшения их вкуса.

БОРЩОК

400—500 г говяжьих костей, 100 г ветчинных косточек, 1 л воды, $^1/_2$ моркови, $^1/_2$ петрушки, кусочек сельдерея, $^1/_4$ луковицы, 250 г сырой свеклы, соль, перец, 1—$1^1/_2$ ст. ложки столового уксуса, (для клеровки яичный белок либо постный фарш).

Кости положить в холодную воду, довести до кипения, снять пену, варить 3—4 часа. За 30 минут до конца варки положить коренья, часть которых можно предварительно всухую подрумянить на сковороде, добавить соль, перец. Бульон процедить, в случае надобности клеровать, затем влить уксус и положить натертую или нарезанную соломкой свеклу, довести до кипения, варить 5—10 минут, затем процедить.

На стол подавать в чашках (с печеньем, сырными сухариками или пирожками) либо в тарелках (с отдельно сваренными клецками, фрикадельками, овощами и т. п.).

БОРЩ

300—400 г говядины с костями, 250—300 г свеклы, 1 маленькая луковица, по вкусу петрушки или сельдерея, 1 морковь, 200 г свежей или кваше-

ной капусты, 1 л воды, 2 чайные ложки столового уксуса, 1—1½ ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка маргарина или жира, соль, сахар, перец, ½ лаврового листа, 2—3 чайные ложки сметаны, (1—2 чайные ложки муки, 100 г колбасы или ветчины, 2—3 картофелины, зелень).

Мясо положить в холодную воду, довести до кипения, снять пену, варить на слабом огне. Свеклу нарезать мелкой соломкой и потушить с томатной пастой в небольшом количестве жира, можно добавить также немного бульона. В конце тушения подлить уксуса — он поможет сохранить свекольный цвет. Лук, морковь, сельдерей или петрушку также нарезать соломкой и обжарить в жире отдельно от свеклы. Когда мясо будет почти готово, положить в бульон шинкованную капусту и коренья и варить все вместе до мягкости. Вынуть мясо, размельчить, кости удалить, положить в суп свеклу, мясо, приправы и вновь довести до кипения. Сметану добавить в тарелки.

Чтобы борщ получился погуще, за 10 минут до окончания варки можно добавить муку, предварительно смешанную с небольшим количеством жира или холодного бульона. Можно также положить нарезанную кубиками ветчину или колбасу либо кружочки сосисок.

Одновременно с капустой в борщ иногда кладут и нарезанный брусочками картофель.

Если борщ недостаточно красивого цвета, можно влить в него свекольного соку. Для этого натереть небольшую свеклу и залить ее кипятком, добавить уксус и нагревать в течение 10—15 минут, доведя до кипения. Процедить и влить в борщ. Свекла легко утрачивает цвет при малейшем присутствии щелочей, вот почему ее нельзя варить или тушить с другими овощами.

МОСКОВСКИЙ БОРЩ

300 г говяжьих костей, 75 г копченых костей, 1 л воды, 250—300 г вареной или печеной свеклы, 100—150 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, кусочек петрушки или сельдерея, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 чайные ложки муки, 1 ст. ложка

свиного жира, 100 г вареного или жареного мяса, 50—60 г постной ветчины, 2 сосиски, соль, перец, лавровый лист, сахар, столовый уксус, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Кости залить холодной водой и поставить на огонь, туда же можно положить и мякоть. Удалить пену, варить на медленном огне 3—4 часа, процедить. Свеклу, вареную или печенную с кожурой, очистить, нарезать соломкой и опустить в процеженный бульон. Коренья нарезать соломкой и тушить в снятом с бульона жире с томатной пастой. Муку смешать с растопленным жиром, обжарить до золотистого цвета, добавить немного бульона. Все продукты положить в бульон, заправить, быстро довести до кипения. В тарелки добавить сметану и свежую зелень. К борщу можно подать пирожки или ватрушки.

БОРЩ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ПО-СИБИРСКИ)

300 г говяжьих костей, 1 л воды, полпачки (250 г) фрикаделек, 300 г свеклы, 100 г свежей капусты, 2 картофелины, 60 г (1/3 стакана) сушеной фасоли, 1 луковица, кусочек чеснока, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 чайная ложка муки, 1 ст. ложка маргарина, соль, сахар, перец, уксус, сметана, зелень, (50 г постной вареной ветчины).

Из костей сварить бульон, процедить. В бульоне отварить нарезанный соломкой картофель и шинкованную капусту. Фасоль замочить, затем отварить до мягкости и положить в суп с нарезанной вареной свеклой, обжаренными в маргарине кореньями и мукой. За 5—10 минут до окончания варки заправить суп толченным с солью чесноком. Фрикадельки варят в борще или отдельно. При желании можно положить в борщ кусочки ветчины. Перед подачей на стол добавить в тарелки сметану и зелень.

МЯСНОЙ СУП С ОВОЩАМИ

250—300 г говядины, лосятины или птичьего мяса с костями, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 1 ломтик брюквы, 250 г

белокочанной капусты или 1 маленький кочан цветной капусты, 3 картофелины, 1 л воды, 1 ст. ложка жира, соль, 4 горошины черного перца, 1/2 чайной ложки тмина, зелень.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Коренья нарезать соломкой и обжарить в жире. Нарезать брюкву, капусту, картофель. Овощи и коренья положить в суп, когда мясо сварится до полуготовности (примерно через полчаса после начала варки). Суп варить под крышкой на очень слабом огне до готовности. Готовый суп посыпать мелко рубленной зеленью, положить нарезанное кубиками мясо.

ОВОЩНОЙ СУП С КОТЛЕТАМИ

250 г говяжьих или лосиных костей (можно обжарить), 1 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 картофелины, 1 стакан свежего или консервированного зеленого горошка, 200 г фарша или 1/2 пачки (250 г) готовых фрикаделек, 1 ст. ложка жира, соль, перец, зеленый лук или лук-резанец, (1 ломоть белого хлеба, 1 яйцо, вода).

Из костей сварить бульон, процедить. Коренья обжарить в малом количестве жира и положить в бульон. Картофель нарезать кубиками и добавить на 10 минут позже, чем свежий горох, но раньше, чем консервированный. Из фарша, белого хлеба, яйца и воды приготовить котлетную массу, сформовать небольшие котлетки, подрумянить их с обеих сторон и сразу опустить в горячий суп. Суп еще раз довести до кипения, затем посыпать рубленой зеленью (лучше всего зеленым луком).

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

200—250 г костей, 1 л воды, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 моркови, ломтик брюквы, 250 г капусты, 3 картофелины, соль, 3 горошины черного перца или кусочек сладкого перца, укроп или зелень петрушки.
Фрикадельки: 200 г фарша, 1 яйцо, 1/2 луковицы, соль, молотый перец, (2 ст. ложки риса).

Кости залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Варить 2—3 часа, процедить, положить в бульон нарезанные брюкву, капусту, картофель, варить 10—15 минут. Лук, петрушку, морковь измельчить, потушить в снятом с бульона жире и положить в суп. Затем опустить в бульон сформованные влажными руками или двумя чайными ложками фрикадельки и варить, пока они не всплывут. Для фрикаделек в фарш отбить яйцо, положить натертый лук, приправы, взбить все в однородную массу, при желании добавить рис — тогда фрикадельки надо будет варить в течение 20 минут.

Готовый суп посыпать зеленью.

Чтобы суп получился прозрачный, фрикадельки можно сварить отдельно в подсоленной воде и положить в готовый суп.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И КРУПОЙ

200—250 г костей, 1 л воды, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1/3 стакана крупы, соль, перец, зелень.
Фрикадельки: 200 г фарша, 1 яйцо, 1/2 луковицы, соль, перец.

В бульон из костей насыпать крупу и варить до полуготовности, затем добавить обжаренные в жиру, снятом с бульона, рубленые коренья и немного позже — фрикадельки. Варить, пока крупа не разварится, а фрикадельки не всплывут.

СУП ИЗ ФАРША

200—250 г фарша, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 ст. ложка жира или маргарина, 2 картофелины, 200 г свежей капусты, ломтик брюквы, 1 л воды, соль, 1/2 лаврового листа, перец или пряные травы, 1 ст. ложка сметаны, зелень петрушки.

Фарш обжарить в жире или маргарине вместе с крупно натертыми на терке или нарезанными соломкой кореньями до золотистого цвета. Картофель, капусту и брюкву нарезать кубиками, положить в кипяток и варить на медленном огне до полуготовности, затем до-

бавить фарш с кореньями и варить еще 8—10 минут. При подаче на стол в тарелки положить сметану, посыпать зеленью.

СУП ИЗ ФАРША С ГОРОХОМ И ФАСОЛЬЮ

200—250 г фарша, 50—60 г копченого сала или грудинки, 1 морковь, 1/2 луковицы, кусочек петрушки или сельдерея, 3/4 стакана сухого гороха или фасоли, 1 л воды, 1 ст. ложка крупы, соль, пряные травы (душица, майоран, чабер).

Горох или фасоль замочить на ночь в холодной воде, довести в этой же воде до кипения, затем добавить промытую крупу.

Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить до золотистого цвета, в жир положить фарш и натертую на крупной терке либо нарубленную морковь, лук, сельдерей, все обжарить. Когда горох будет почти готов, положить в суп мясо и обжаренные с салом коренья, заправить и варить до готовности.

Суп можно сварить и с консервированным горохом или фасолью. Их берут по 1—1 1/2 стакана, добавляют вместе с горячей водой к обжаренному в жире мясу и кореньям, доводят до кипения и варят все вместе до готовности (5—10 минут), затем заправляют.

СУП ИЗ ГУСЯ ИЛИ УТКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯБЛОКАМИ

Кости от жаркого из 1 гуся или 2 уток, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка жира или маргарина, 1 ст. ложка муки, 1 л воды, 4 картофелины, 2 яблока, соль, перец или пряные травы, 1 ст. ложка сметаны, зелень.

Кости от жаркого измельчить и поставить в холодной воде на огонь, довести до кипения, снять пену, варить на слабом огне около 1 часа, бульон процедить. Срезать с костей мясо, измельчить. Лук, морковь и петрушку мелко нарезать, обжарить в жире, чуть позже смешать с мукой. Картофель нарезать, положить в бульон вариться, посолить, через 10—15 минут добавить обжаренные коренья и лук с мукой, а также тер-

тые яблоки. Заправить и варить, пока картофель не станет мягким. При подаче на стол положить в суп сметану, посыпать зеленью.

СУП ИЗ ГУСЯ ИЛИ УТКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И ГОРОХОМ

Кости от жаркого из 1 гуся или 2 уток, 1 л воды, 1 луковица, 2 ст. ложки жира или маргарина, 1/2 стакана сухого гороха, 2 стакана квашеной капусты, 1 ст. ложка крупы, соль, перец или пряные травы, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Сварить бульон, как для предыдущего супа, положить в него квашеную капусту, предварительно замоченный горох и крупу. Лук, нарезанный соломкой, обжарить в жире, добавить в бульон чуть позже. Заправить. В готовый суп при подаче на стол положить кусочки мяса, сметану, посыпать зеленью.

СУП ИЗ ГУСЯ ИЛИ УТКИ СО СВЕКЛОЙ

Кости от жаркого из 1 гуся или 2 уток, 1 л воды, 250 г свеклы, 100 г квашеной или 100 г свежей капусты и 1 кислое яблоко, 1 картофелина, 1 луковица, 1 морковь, ломтик брюквы, 1/2 корня петрушки, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки томатной пасты или 1 ст. ложка острого соуса, соль, перец или пряные травы, 2 чайные ложки сахара, 1 ст. ложка столового уксуса, 2 ст. ложки сметаны, зелень, (клецки из 1/2 стакана муки или манной крупы).

Кости размельчить, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить бульон 1 час, процедить. Нарезанную соломкой свежую капусту и картофель варят вместе, квашеную капусту — отдельно в части бульона (сваренный в кислом бульоне картофель будет жестким). К готовому картофелю добавить тертое яблоко, отдельно протушенную либо сваренную в кожуре и затем очищенную и нарезанную свеклу, капусту и приправы. Суп посолить, добавить сахара, положить срезанное с костей мясо и варить до готовно-

сти. В готовый суп можно положить сметану и зелень. При желании добавить клецки, сваренные отдельно в подсоленной воде.

КИСЛЫЕ ЩИ СО СВИНИНОЙ

250—300 г свинины (голова, корейка, шея), 1 л воды, 300 г квашеной капусты, 2 ст. ложки ячневой или перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица или 1 долька чеснока, соль, сахар, 1/2 лаврового листа, 2 ст. ложки сметаны.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Положить квашеную капусту, затем крупу, рубленую морковь, лук или тертый чеснок. Варить на слабом огне 1—2 часа. Незадолго до окончания варки добавить приправы. В тарелки положить сметану.

Кислые щи можно сварить и без крупы. Тогда за 10—15 минут до окончания варки положить растертую с холодной водой или с 1 ст. ложкой растопленного жира муку (2—3 ст. ложки).

К кислым щам можно подать отварной картофель или картофельное пюре.

КИСЛЫЕ ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ

250—300 г говяжьих костей, 1 л воды, 300 г квашеной капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 1 большая луковица, долька чеснока, 2 чайные ложки муки, 1 ст. ложка жира, соль, тмин, 2 ст. ложки сметаны, (2 ст. ложки томатной пасты или 1 ст. ложка острого соуса).

Из костей сварить бульон, процедить. В части бульона сварить квашеную капусту, в другой — нарезанный брусочками картофель. Коренья мелко порезать, обжарить в жире, смешать с мукой. Чеснок растолочь. Положить капусту, картофель и коренья, варить все вместе 8—10 минут. Добавить соль, приправы. В тарелки положить сметану.

В суп можно добавить и томатное пюре или острый соус. Их соединяют с кореньями во время обжаривания.

МОСКОВСКИЙ РАССОЛЬНИК

150—200 г говяжьих или телячьих почек, 2 корня петрушки, 1 пастернак или кусочек сельдерея, 1/2 луковицы, 1 крупный лук-порей, 60 г щавеля, 1 л бульона, 60 г шпината, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, 1/2 стакана сливок или молока, 1 яичный желток, зелень.

Почки разрезать вдоль пополам, промыть, залить холодной водой, варить 5—10 минут, воду слить, почки опять промыть в холодной воде, положить в холодный бульон и варить до готовности.

Коренья нарезать соломкой и обжарить в масле. Щавель и шпинат перебрать, промыть и нарезать. Соленый огурец очистить, разрезать вдоль, удалить крупные семена, мелкие незрелые семена оставить. Нарезать огурец продолговатыми кусочками.

В кипящий бульон, где варились почки, положить обжаренные коренья, огурцы и приправы и варить 15—20 минут, затем добавить щавель, шпинат и, если суп окажется недостаточно кислым, огуречный рассол. Варить еще 5—8 минут. Почки нарезать довольно тонкими ломтиками и положить в готовый суп. Яичный желток взбить со сливками, залить кипящим супом, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Таким же образом варят рассольник с бараниной, телятиной и курятиной.

К рассольнику можно подать соленые ватрушки или бутерброды.

РАССОЛЬНИК

300—350 г суповых костей, 1 л воды, 3 картофелины, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 1 луковица, 1 лук-порей, 2 ст. ложки жира, 1 соленый огурец, соль, 3 горошины перца или пряные травы, 1/2 лаврового листа, 2 ст. ложки сметаны, 100 г вареного мяса, почек или сердца.

Из суповых костей сварить бульон, процедить. Картофель нарезать брусочками или кубиками, положить в бульон и варить до полуготовности. Затем добавить соленый огурец, предварительно очистив его от кожуры,

удалив крупные семена и нарезав ромбовидными кусочками. Одновременно опустить в бульон нарезанные соломкой и обжаренные в жире коренья. Все варить до готовности, в конце добавить приправы.

Если суп недостаточно кислый, подлить огуречного рассолу. В готовый суп положить срезанное с костей мясо либо отдельно отваренную мякоть, почки или сердце. Мясо нарезать тонкими ломтиками. В тарелки положить сметану.

ГОРОХОВЫЙ СУП

300—350 г свинины, 100—150 г копченого мяса, шкурки или костей, 1 л воды, 1 луковица, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 стакан гороха, (2 ст. ложки ячневой или перловой крупы либо овсяных хлопьев), соль, 2 горошины перца.

Мясо и кости залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Горох замочить в холодной воде на ночь и положить в бульон вместе с перловкой (другие крупы кладут, когда горох наполовину разварится). Коренья мелко нарубить, морковь нарезать кружочками или кубиками и обжарить в жире, снятом с бульона. Положить в суп за 5—8 минут до окончания варки. Коренья можно класть и в сыром виде, тогда их придется варить 20—30 минут. Мясо вынуть, нарезать мелкими кубиками, положить в суп, кости и кожу удалить.

СУП ИЗ БЫЧЬИХ ХВОСТОВ С ОВОЩАМИ

250—300 г коровьих или бычьих хвостов, 1 л воды, 2 моркови, ломтик брюквы или 1 репа, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 1 большая луковица, 1 ст. ложка сливочного масла или бульонного жира, 1/2 стакана свежего или консервированного горошка, (1 маленький кочан цветной капусты), соль, 3—4 горошины перца, 1/2 лаврового листа, зелень.

Хорошо промытые хвосты залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить на медленном огне 2—3 часа, пока мясо не начнет отделяться от кос-

тей. Бульон процедить, положить в него обжаренные в масле или в бульонном жире коренья, нарезанные соломкой либо тонкими ломтиками, горох и разобранную на мелкие кочешки цветную капусту. Добавить приправы и варить до готовности. Незадолго до окончания варки положить в суп снятое с костей и нарезанное мелкими кусочками мясо. Готовый суп посыпать зеленью.

СУП ИЗ БЫЧЬИХ ХВОСТОВ С ДОБАВКАМИ

250—300 г коровьих или бычьих хвостов, 1 л воды, долька чеснока, кусочек сельдерея, ломтик брюквы или репы, 1/2 луковицы, 1 морковь, соль, 3 горошины черного перца или немного паприки, 1 ст. ложка вина, лавровый лист, добавки.

Хорошо промытые хвосты залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить 2—3 часа, пока мясо не начнет легко отделяться от костей. Примерно за час до окончания варки положить мелко нарезанные коренья (часть из них можно предварительно подрумянить всухую), позже добавить соль и пряности. Бульон процедить или клеровать (см. с. 27). Мясо отделить от костей и положить в суп либо использовать для другого блюда. Суп подать на стол в чашках или тарелках, к нему подходят самые различные добавки (см. с. 141).

СУП ИЗ КУРИЦЫ ИЛИ ИНДЕЙКИ С РИСОМ

350—400 г курятины или индюшатины с костями (можно использовать отходы — кости, шейки, крылышки и т. п.), 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 маленький лук-порей или 1 луковица, 1 л воды, соль, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 картофелины, 1/4 стакана риса, зелень петрушки, (1—2 ломтика лимона).

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, через 15—20 минут положить в бульон нарезанные овощи и рис. Репчатый лук или лук-порей можно предварительно обжарить в масле, но не подрумянивать. Когда суп вновь закипит, положить нарезан-

ный кубиками картофель, варить 20—25 минут. Мясо вынуть, нарезать кусочками и положить обратно в суп. В самом конце варки суп посыпать мелко рубленной зеленью петрушки, при желании можно положить лимон.

Суп можно сварить и без картофеля, а вместо риса заварить клецки, фрикадельки из птичьего мяса, вермишель, лапшу и т. п.

СУП ИЗ КАПУСТНОЙ РАССАДЫ

300 г мяса с костями, 1 л воды, 2 ст. ложки крупы, 150—200 г капустной рассады (или листьев сныти, ревеня, лебеды), 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь или ломтик брюквы, 1 ст. ложка жира, пряные травы, 1 ст. ложка сметаны, зелень.

Мясо положить в холодную воду, довести до кипения, снять пену. Когда оно сварится до полуготовности, положить промытую крупу, а через 15—20 минут — измельченные листья капустной рассады и картофель. Лук и морковь или брюкву изрубить, обжарить в жире и положить в суп вместе с приправами за 5—10 минут до окончания варки. Мясо вынуть, нарезать кусочками и положить обратно, кости удалить. В готовый суп добавить сметану и зелень.

ЗЕЛЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

300—400 г говядины или свинины с костями, 1 л воды, 1 луковица, 1/2 моркови, кусочек сельдерея или петрушки, 4 картофелины, 200 г зелени (шпината, щавеля, сныти, молодой крапивы и пр.), 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки сметаны, соль, пряные травы, (3 яйца).

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Варить до тех пор, пока оно не начнет легко отделяться от костей, затем процедить. В бульон положить нарезанный картофель. Коренья мелко изрубить, обжарить в жире, добавить к полуготовому картофелю. Хорошо промытую зелень мелко изрубить и положить в суп за 5—8 минут до окончания варки.

Заправить суп. В тарелки положить сметану, кусочки мяса, при желании также взбитое яйцо или сваренное вкрутую и разрезанное на дольки яйцо.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КРУПОЙ

300—400 г говядины или баранины с костями, 1 л воды, 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка жира, 1/2 стакана ячневой крупы, перловки или риса, 4 картофелины, соль, перец, пряные травы, рубленый укроп или зелень петрушки, (2 ст. ложки сметаны).

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить на слабом огне. Через час засыпать ячневую крупу, остальные крупы класть вместе с картофелем, когда мясо станет полумягким. Вместе с картофелем кладутся в суп и измельченные коренья, обжаренные в жире. Варить до тех пор, пока все продукты не будут готовы, затем мясо вынуть, отделить от костей, нарезать мелкими кусочками и положить обратно в суп. Суп заправить. Готовый суп посыпать мелко рубленной зеленью, при желании положить сметану.

МЯСНАЯ СОЛЯНКА

400—500 г говяжьих костей, 1 л воды, 100 г жареной или вареной говядины либо телятины, 50 г ветчины, 50 г сосисок, (100 г вареных почек), 2 луковицы (100 г), 1 соленый огурец, 1 ст. ложка каперсов, 2 ст. ложки маслин, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сметаны, 4 ломтика лимона, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист.

Кости и сырое мясо положить в холодную воду, довести до кипения, снять пену, варить на слабом огне. Лук нарезать соломкой и обжарить в масле, добавить томатную пасту и продолжать жарить еще минут 5—6. Соленый огурец очистить от кожуры, удалить семена, нарезать тоненькими кусочками. Бульон процедить и вновь довести до кипения. Мясо, ветчину, сосиски и

почки нарезать тонкими ломтиками, положить в кипящий бульон вместе с луком, соленым огурцом, каперсами и маслинами, добавить перец и лавровый лист и варить 5—10 минут. В конце варки посолить. Разливая в тарелки, положить ломтик лимона, сметану и зелень.

СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ

400—500 г костей птицы, 1 л воды, 200 г вареного или жареного птичьего мяса (особенно вкусна солянка из дичи).

Остальные компоненты (кроме мясных продуктов) и способ приготовления те же, что и для мясной солянки.

СОЛЯНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

400 г говяжьих костей, 1 л воды, 20 г вареного языка, 90 г вареного сердца, 100 г вареных почек, 60 г вареного вымени, 2 луковицы.

Остальные продукты и способ приготовления те же, что и для мясной солянки.

СУП ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

350—400 г птичьих костей (можно также взять головы, шейки, крылышки) или кусков, оставшихся после приготовления жаркого, 1 л воды, 2 корня петрушки, 1/2 сельдерея, 1 луковица, 1 лук-порей, долька чеснока, 2 картофелины, 100 г шпината, щавеля, сныти, зеленого салата и пр., 1 соленый огурец, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль, перец, лавровый лист, 2 ст. ложки сметаны или 1/4 стакана сливок и 1 яичный желток, рубленая зелень петрушки.

Хорошо промытые птичьи кости разрубить на мелкие куски, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Варить на медленном огне, пока мясо не начнет отделяться от костей. Бульон процедить, мясо нарезать мелкими кусочками, кости удалить. Картофель нарезать кубиками или брусочками, положить в

бульон и варить до полуготовности. Петрушку, сельдерей, репчатый лук и лук-порей нарезать соломкой и обжарить в жире. Чеснок натереть или растолочь с солью. Щавель, шпинат или сныть перебрать, промыть и измельчить. Соленые огурцы очистить от кожуры, нарезать и удалить крупные семена. Приготовленные продукты положить в суп, варить 15—20 минут. Суп посолить, добавить приправы, в случае надобности долить огуречного рассолу. В готовый суп положить сметану, кусочки мяса и зелень. Вместо этого можно взбить сливки с яичным желтком, залить их кипящим супом и посыпать суп рубленой зеленью.

СУП ИЗ ПТИЦЫ С БРЮКВОЙ

350—400 г отходов птицы (желудочков, сердец, костей и пр.), 1 л воды, 2 моркови, 1 брюква, 1 яблоко, 1 луковица, 2 ст. ложки крупы, соль, пряные травы, зелень петрушки.

Очищенные отходы тщательно промыть, залить холодной водой, поставить вариться, снять пену, варить 1 1/2—2 часа, процедить. В бульон положить крупу и варить до полуготовности, затем добавить нарезанные овощи. Когда все продукты будут готовы, заправить, добавив тертое яблоко и измельченные пряные травы. В готовый суп можно положить сметану.

СУП ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ С КАПУСТОЙ И КРУПОЙ

250—300 г свинины или баранины с костями, 1 л воды, 250 г свеклы с ботвой, 100 г свежей капусты, 2 ст. ложки ячневой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, 3 свежих помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, 1 большое кислое яблоко или 2 ст. ложки яблочного пюре, соль, пряные травы, 2 чайные ложки столового уксуса, сметана, зелень.

Из мяса сварить бульон (2—3 часа), процедить. В горячий бульон опустить нашинкованную свекольную ботву, капусту и крупу, варить 10—15 минут. Стебли ботвы порубить, потушить с кореньями в жире, поло-

жить в суп и варить до готовности. За несколько минут до окончания варки добавить приправы, нарезанные помидоры или томатную пасту, тертое яблоко или яблочное пюре. Суп довести до кипения. В готовый суп положить сметану и зелень.

СУП ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ ИЛИ ГОРОХОМ

250—300 г свинины или баранины с костями, 1 л воды, 300 г свеклы с ботвой, 3 картофелины, 1/3 стакана сухих стручковых или 1 стакан консервированного горошка или фасоли, 2 луковицы, 1 морковь, кусочек сельдерея, 2 ст. ложки жира, соль, долька чеснока, перец или пряные травы, 1 ст. ложка томатного пюре или пряного соуса, 2 ст. ложки сметаны, зелень, 2 сваренных вкрутую яйца.

Из мяса сварить бульон (2—3 часа), процедить. Нарезанный картофель и шинкованную свекольную ботву положить в бульон, варить до полуготовности. Предварительно замоченные на ночь горох или фасоль отварить отдельно до мягкости, затем положить в суп вместе с обжаренными в жире кореньями и стеблями свекольной ботвы, варить 6—8 минут. Посолить, заправить. В тарелки положить сметану, зелень и нарезанные дольками крутые яйца. Из яиц можно приготовить и льезон.

СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ

300—350 г говядины с костями, 1 л воды, 300 г свеклы, 4 картофелины, 1 морковь, 1 большая луковица, кусочек петрушки или сельдерея, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка маргарина или жира, соль, перец или пряные травы, кусочек лаврового листа, сахар, уксус, 2 ст. ложки сметаны, зелень, (60 г колбасы или 2 сосиски).

Из мяса сварить бульон (3—4 часа), процедить. Картофель нарезать, опустить в бульон и варить до полуготовности. Затем нарезать соломкой тушеные ломтики свеклы или свеклу, сваренную целиком, и положить в

суп вместе с нарезанными тонкими ломтиками и протушенными в маргарине кореньями и приправами. Томатную пасту тушить вместе с кореньями или со свеклой. Варить суп 8—10 минут, за несколько минут до конца варки добавить отделенное от костей и нарезанное поперек волокон мясо, а также колбасу или другие мясопродукты. В тарелки положить сметану и посыпать зеленью.

СВЕКОЛЬНИК С ФАСОЛЬЮ

300—350 г свинины или баранины с костями, 1 л воды, 250 г свеклы, 2 картофелины или 100 г капусты, 1/2 стакана сухой фасоли или бобов либо банка консервированной фасоли, 1 морковь, 1 луковица, кусочек корня петрушки или сельдерея, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка жира, соль, чабер, мелисса, сахар, уксус, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Из мяса сварить бульон (2—3 часа), процедить. Нарезанные картофель или капусту варить в бульоне до полуготовности, затем добавить нарезанную и обжаренную или сваренную целиком и затем очищенную и нарезанную свеклу, консервированную фасоль или предварительно замоченную и отдельно отваренную сухую фасоль, а также нарезанные и обжаренные в жире коренья. Суп посолить, заправить и варить еще 8—10 минут, затем добавить срезанное с костей и измельченное мясо. В готовый суп положить сметану и посыпать рубленой зеленью.

СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ

250—300 г костей, 1 морковь, 1 луковица или лукпорей, 1/2 корня петрушки, кусочек сельдерея, 1 л воды, 3 горошины перца или пряные травы, 300—400 г пельменей, зелень.

Кости залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Варить на медленном огне 2—3 часа (в зависимости от вида костей), бульон процедить. Коренья нарезать кубиками и положить в кипящий бульон. Через 10—15 минут в едва кипящий бульон опустить

пельмени и продолжать варить, пока они не всплывут. Чтобы суп остался прозрачным, пельмени можно отварить отдельно в подсоленной воде и затем опустить в готовый суп. Обильно посыпать суп мелко рубленной зеленью.

СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ И ГОРОХОМ ИЛИ ФАСОЛЬЮ

250—300 г костей, 1 л воды, 1 луковица, долька чеснока, 1 морковь, кусочек сельдерея, соль, 3 горошины перца или пряные травы, 1 стакан свежей (консервированной) фасоли или гороха либо 1/2 стакана сухой фасоли или гороха, 200—250 г пельменей, (1 ст. ложка томатной пасты или 1 чайная ложка пряного соуса), зелень.

Сварить из костей бульон, добавить предварительно замоченную в холодной воде сухую фасоль или горох и варить до готовности. Свежие фасоль или горох кладут примерно в середине варки, консервированные — за 8—10 минут до конца варки. Коренья мелко нарубить и обжарить в жире, снятом с бульона, до мягкости, чеснок растолочь и положить в суп за 20—30 минут до окончания варки. Для супа с фасолью вместе с кореньями следует протушить и томатную пасту или соус. Вынуть кости, после этого суп посолить и заправить. Пельмени варить в супе 10—15 минут или отдельно в подсоленной воде и готовыми опустить в суп. Заправленный суп посыпать зеленью.

СУП ИЗ ЛОСИНЫ С ОВОЩАМИ

300—400 г лосины с косточкой, 1 луковица, 1 лук-порей, 1 ст. ложка жира, 1/2 моркови, 1/2 петрушки, 3 земляные груши или картофелины, ломтик брюквы, 1 л воды, соль, перец или сушеные пряные травы, 1 яйцо, 1/2 стакана молока или сливок, 1 ст. ложка тертого сыра, зелень.

Лосиное мясо нарезать кубиками и обжарить в жире, чуть позднее добавить нарезанный тонкими колечками лук и лук-порей, подрумянить. Морковь и петрушку нарезать тонкими дольками, земляные груши или кар-

тофель и брюкву — маленькими ломтиками, положить к мясу и залить водой. Варить 10—15 минут, посолить, посыпать сушеными пряными травами и варить до готовности. Разбить яйцо, взбить с молоком или сливками и тертым сухим сыром, в смесь добавить немного горячего супа, а затем вылить ее в кастрюлю с супом. Посыпать мелко рубленной зеленью.

СУП ИЗ ЛОСИНЫ С КРУПОЙ

300 г лосины с косточкой, 1 л воды, 1 луковица или лук-порей, жир, 1 морковь, кусочек сельдерея, 2 ст. ложки ячневой крупы или овсяных хлопьев, 3 картофелины, соль, 4 горошины перца, 1 лавровый лист, рубленая зелень петрушки или зеленый лук.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить на медленном огне до полуготовности. Лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, обжарить в жире и вместе с крупой и нарезанным картофелем опустить в бульон. Добавить приправы, варить до готовности. Мясо вынуть и нарезать, кости удалить. Кусочки мяса положить в тарелки, залить супом, посыпать зеленью.

СУП ИЗ СОЛОНИНЫ С ОВОЩАМИ

250—300 г соленой свинины, 1 л воды, 1 маленькая луковица, по кусочку петрушки и сельдерея, 40 г нарезанных овощей, морковь, брюква или репа, фасоль, свежий или консервированный горошек, цветная капуста, кольраби, картофель и т. п., 3 горошины перца, тмин, 2 ст. ложки томатной пасты или кислого ягодного сока, зелень, сметана, (сахар).

Очень соленую свинину вымочить, затем залить холодной водой и варить. При необходимости первую воду от варки можно слить, затем вновь налить холодной воды и варить. Овощи класть в зависимости от длительности их варки. За 10—15 минут до конца варки суп заправить. Если он окажется слишком соленым, до-

лить воды и насыпать сахару. В готовый суп положить зелень и сметану. Мясо подать отдельно или нарезать и положить в суп.

СВЕЖИЕ ЩИ С ТЕЛЯТИНОЙ

400—500 г телятины с костями, 1 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 корня петрушки, кусочек сельдерея, ломтик брюквы, 1 ст. ложка жира, 400 г свежей капусты, 2 картофелины или 2 ст. ложки риса, соль, 3 горошины перца или пряные травы, 1/2 стакана сливок, зелень петрушки.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить на медленном огне. Через час положить в суп шинкованную капусту и нарезанный брусочками картофель либо рис. Коренья нарезать соломкой или натереть, обжарить в жире и положить в суп примерно в середине варки. Отварить все продукты до мягкости, затем вынуть мясо, нарезать, кости удалить. В готовый суп добавить сливки и рубленую зелень петрушки.

СВЕЖИЕ ЩИ СО СВИНИНОЙ И ПОМИДОРАМИ

300—400 г свинины с костями, 1 л воды, 1 луковица, долька чеснока, 1/2 моркови, 1 корень петрушки, ломтик брюквы или 1 репа, 300 г свежей капусты, 4 картофелины, 3 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, соль, 3 горошины перца или пряные травы, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, пену снять, варить на медленном огне, снимая с поверхности жир. В этом жире обжарить нарезанные коренья. Через час после начала варки положить шинкованную капусту и нарезанный брусочками картофель, через 15 минут добавить обжаренные коренья, смешанные с томатной пастой. Свежие помидоры положить в суп за 5—10 минут до конца варки, нарезав дольками. Мясо вынуть и нарезать, кости удалить. Суп посолить, заправить, при подаче на стол посыпать зеленым луком и положить сметану.

ОВОЩНЫЕ СУПЫ

Овощные супы варят из одних овощей или из овощей с грибами. В них кладут много кореньев и стараются по возможности разнообразить выбор овощей. Широко используются различные вкусовые добавки и приправы: томатные и пряные соусы, фруктовые и яблочные пюре. В готовые супы примешивают тертый сыр или посыпают его сверху, добавляют вареные яйца, клецки и другие богатые белками добавки, заменяющие мясо. Чтобы придать бульону мясной вкус, в него иногда кладут в конце варки бульонные кубики, глютаминат натрия или суповые концентраты (сухие супы в пачках). Соль в этом случае добавляется в самом конце варки.

ОВОЩНОЙ СУП

2 луковицы, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, 2 моркови, ломтик брюквы, 1 стакан мелко шинкованной капусты (150 г), долька чеснока, 1 лавровый лист, 1/2 чайной ложки тмина, майоран, 1 яблоко или 2 ст. ложки яблочного пюре, (2 бульонных кубика), соль, зелень, (сметана, клецки, 3 сваренных вкрутую яйца, тертый сыр).

Нарезанные соломкой лук, петрушку и сельдерей обжарить в растительном или сливочном масле, залить водой, положить нарезанные морковь, брюкву и шинкованную капусту и варить на слабом огне 20—30 минут. Примерно в середине варки добавить толченый чеснок, приправы; яблочное пюре или тертое яблоко положить в самом конце. Подавая на стол, посыпать суп рубленой зеленью и при желании тертым сыром. В тарелки положить отдельно отваренные клецки и нарезанные дольками яйца.

БУЛЬОН ИЗ ОВОЩЕЙ

1 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, кусочек сельдерея, 1 лук-порей, соль, 3 горошины перца, пряные травы.

В холодную воду положить целую луковицу вместе с кожурой и измельченные коренья. Морковь нарезать тоненькими ломтиками и подрумянить на сухом листе или на сковороде. Бульон варить на слабом огне под крышкой 1 час, время от времени снимая накапливающуюся в небольшом количестве пену. Соль и приправы положить за 10—15 минут до окончания варки. Бульон процедить через марлю или густое сито, подавать в чашках или тарелках с различными добавками.

ГОРОХОВЫЙ СУП С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

1 л воды, 1 стакан гороха, 1 ст. ложка перловой крупы, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, 1/2 корня петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, соль.

Горох замочить на ночь в холодной воде и, добавив промытую перловку, поставить в этой же воде вариться. Морковь, лук и петрушку нарезать маленькими кубиками, обжарить в масле и соединить с горохом, когда он будет наполовину готов. Посолить и посыпать зеленью.

ГОРОХОВЫЙ СУП С МОРКОВЬЮ

1 л воды, 1 стакан гороха, 3 моркови, 1/2 лука-порея или репчатого лука, кусочек сельдерея, 1 ст. ложка сливочного масла, мелисса или чабер, соль, 3 ст. ложки молока или сметаны, зелень.

Горох замочить на ночь в холодной воде и варить в ней же до полуготовности, затем положить нарезанную мелкими кубиками морковь. Лук-порей или репчатый лук и сельдерей порубить, обжарить в масле и добавить в почти готовый суп. Варить все вместе еще 6—8 минут, затем посолить и положить пряных трав. На стол суп подают с молоком или сметаной и посыпают зеленью.

СУП ИЗ КАПУСТЫ И ОВОЩЕЙ

300—400 г свежей капусты, ломтик брюквы или 1 репа, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки,

кусочек сельдерея, 2 ст. ложки жира или сливочного масла, 1 помидор или 1 ст. ложка томатной пасты, (1 ст. ложка муки), соль, перец или пряные травы, 1 ст. ложка сметаны или 2 яичных желтка, 1 л воды, зелень.

Капусту, брюкву или репу и морковь нарезать мелкими кубиками, положить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне. Коренья мелко нарубить, обжарить в сливочном масле или жире, добавив через некоторое время томатную пасту. Чтобы суп получился погуще, с кореньями можно обжарить и муку. Варить все вместе до готовности. В готовый суп примешать сметану или яичные желтки и посыпать его зеленью.

СВЕЖИЕ ЩИ С МАКАРОНАМИ

300—400 г свежей капусты, 40—50 г макарон или макаронных изделий, 1 луковица, 1 морковь, кусочек сельдерея или петрушки, 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 1 л воды или бульона, (1 ст. ложка томатной пасты, 3 яйца), зелень, соль, перец или пряные травы.

Свежую капусту нашинковать, положить вместе с макаронами в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до полуготовности. Затем добавить рубленые, обжаренные в масле лук, морковь и петрушку и варить до готовности. Незадолго до окончания варки посыпать суп перцем или измельченными пряными травами, можно также добавить томатную пасту. В готовый суп положить нарезанные пополам или четвертушками крутые яйца, посыпать зеленью.

СУП ИЗ ЛУКА С ЯЙЦОМ

2 луковицы репчатого лука или 2 лука-порея, 200 г белокочанной капусты, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка маргарина или сливочного масла, 1 л воды, (2 бульонных кубика), соль, 1 лавровый лист, пряные травы, рубленая зелень петрушки, 3 сваренных вкрутую яйца.

Лук, капусту и петрушку нарезать тонкой соломкой и обжарить в растопленном на дне кастрюли жире, добавить воды, положить бульонные кубики и приправы, варить под крышкой 10—15 минут. Готовый суп разлить в тарелки с нарезанными на дольки крутыми яйцами и зеленью.

ОВОЩНОЙ СУП С РИСОМ

600 г нарезанных овощей: лука, моркови, цветной капусты, кольраби, петрушки, гороха, фасоли, репы и пр., 1 л воды, (2 бульонных кубика), 2 ст. ложки риса, соль, пряные травы и душистый перец, рубленый укроп или зелень петрушки.

Нарезанные овощи и промытый рис положить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне под крышкой 15—20 минут. Готовый суп обильно посыпать зеленью. Отдельно подать бутерброды с сыром или яйцом.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ

1 л воды или бульона, 1/4 л нарезанного картофеля, 1 морковь, 1 небольшая луковица, кусочек сельдерея или петрушки, соль, перец, 1 ст. ложка жира или маргарина, зелень.
Клецки: 1/2 стакана муки, 2 чайные ложки растопленного жира или масла, 1 яичный желток, 1/2 стакана бульона или молока, соль, мелисса.

В кипящую воду или бульон положить нарезанный картофель, варить 10 минут, затем добавить рубленые и обжаренные в жире коренья и сформованные чайной ложкой клецки. Варить на слабом огне, пока картофель не станет мягким, а клецки не всплывут. Готовый суп посыпать рубленой зеленью.

Клецки приготовить следующим образом: взбить яичный желток с бульоном или молоком и растопленным маслом, затем смешать с мукой. Дать постоять, чтобы мука разбухла. Для вкуса добавить соль и пряные травы, желательно измельченную сушеную мелиссу.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С МАКАРОНАМИ

1 л воды или бульона, 70—80 г макарон или макаронных изделий, 3 картофелины, 1/2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 ст. ложка жира или маргарина, 2 чайные ложки пряного соуса или томатной пасты, пряные травы, (2 ст. ложки тертого сыра или 3 яйца), соль, перец.

В кипящую воду или бульон положить размельченные макароны и нарезанный брусочками картофель, варить 10—15 минут. Коренья нарезать соломкой, протушить в жире с острым соусом или томатной пастой, положить в суп и варить на слабом огне до готовности. Суп посолить, заправить, разлить по тарелкам, посыпать зеленью, а при желании также тертым сыром либо рубленым крутым яйцом.

ТЫКВЕННЫЙ СУП С ГРИБАМИ

250—500 г свежих или 30 г сушеных грибов, 300 г тыквы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица репчатого лука или лук-порей, 1 ст. ложка жира или маргарина, 1 л воды, соль, перец или пряные травы, 3 помидора или 1—2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Очищенные свежие грибы нарезать соломкой и обжарить в жире вместе с нарезанными соломкой кореньями, картофель нарезать брусочками и варить в воде до полуготовности (примерно 15 минут), затем добавить жареные грибы и коренья, нарезанную тыкву и свежие помидоры.

Посолить, заправить и варить еще 5—10 минут. Томатную пасту кладут к грибам и кореньям во время жарки. Готовый суп подавать сразу, иначе тыква разварится и вкус супа ухудшится. В тарелки положить сметану и посыпать рубленой зеленью.

ТЫКВЕННЫЙ СУП С БОБАМИ ИЛИ ГОРОХОМ

300 г тыквы, 2 картофелины, 1/2 стакана сухих бобов или гороха или 1 стакан свежих (либо консервированных), 1 луковица репчатого лука или лук-порей, кусочек петрушки или сельдерея, 1 морковь или ломтик брюквы, 2 ст. ложки жира или маргарина, 1 л воды, соль, перец или пряные травы, зелень.

Сухие бобы или горох замочить на ночь, затем засыпать в холодную воду и варить до полуготовности. Добавить нарезанный кубиками картофель, а через 15 минут обжаренные в жире рубленые коренья и нарезанную кубиками тыкву. Посолить, заправить, варить еще 5—10 минут, пока тыква не станет полупрозрачной (следить за тем, чтобы она не разварилась). Готовый суп сразу подавать на стол.

Вместо тыквы можно использовать кабачки или патиссоны.

ОВОЩНОЙ СУП С МАКАРОНАМИ

100 г макарон или макаронных изделий, 1 л воды, соль, 1 луковица, 1 морковь или ломтик брюквы, кусочек петрушки или сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3 картофелины, перец, 1/2 лаврового листа, пряные травы, зелень, тертый сыр или сваренное вкрутую яйцо.

Макароны положить в кипящую подсоленную воду, через 5—10 минут добавить картофель, варить на слабом огне. Коренья нарезать соломкой, обжарить в масле или маргарине и положить в суп. Суп посолить, заправить, под конец посыпать рубленой зеленью, тертым сыром или измельченным вареным яйцом.

СВЕКОЛЬНИК

1 крупная луковица, 1 лук-порей, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 2 ст. ложки растительного или сливочного масла, 200 г шинкованной капусты, 1 морковь, 1 вареная свекла, 1 л воды, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки столового уксуса

или яблочного пюре, майоран, тмин, 1 можжевеловая ягода, (2 бульонных кубика), соль, зелень петрушки, сметана, (сваренные вкрутую яйца или сосиски).

Репчатый лук, лук-порей, петрушку и сельдерей обжарить в растительном или сливочном масле. Капусту и морковь варить до полуготовности, затем добавить обжаренные коренья, лавровый лист, толченый тмин и можжевеловую ягоду. Через 10—15 минут положить в суп нарезанную соломкой вареную свеклу и уксус или яблочное пюре. Довести до кипения, посолить и заправить. Готовый суп посыпать рубленой зеленью петрушки. В тарелки можно положить нарезанные дольками сваренные вкрутую яйца или тонкие кружочки сосисок.

СВЕКОЛЬНИК С ГРИВАМИ

1 крупная луковица, 100 г свежих или 15 г сушеных грибов, 1 корень петрушки, 2 моркови, 2 ст. ложки ветчинного жира или сливочного масла, 1 л воды, 200 г свежей капусты, 1 вареная или печеная свекла, долька чеснока, 1 ст. ложка столового уксуса или яблочного пюре, 3 горошины перца, пряные травы, (2 бульонных кубика), соль, зелень, 3 ст. ложки сметаны.

Рубленый лук, грибы (сушеные предварительно замочить на 3—4 часа), петрушку и морковь обжарить в жире. Капусту варить в воде до полуготовности, затем добавить обжаренные грибы и коренья. Варить, пока они не станут мягкими, затем положить нарезанную соломкой вареную или печеную свеклу, толченый чеснок, уксус или яблочное пюре. Посолить, заправить и довести до кипения.

Подавать на стол со сметаной и рубленой зеленью.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ОВОЩАМИ

1 л воды, 1 морковь, 1 лук-порей или 1 луковица репчатого лука, 1 маленький кочан цветной капусты, 1/2 стакана свежего гороха или фасоли, 4 картофелины, 1 небольшая кольраби, 2 свежих

огурца, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 чайные ложки муки, 3 ст. ложки сливок, 2 яйца, соль, укроп или зелень петрушки.

Нарезанные овощи (форма произвольная) варить в кипящей подсоленной воде (класть в такой последовательности, чтобы все они были готовы одновременно). Огурцы очистить, у старых удалить семена. Нарезанные огурцы положить в суп к почти готовым овощам и добавить туда обжаренную в масле муку. Варить еще 5—10 минут, затем влить сливки. В тарелки положить нарезанные крутые яйца и посыпать рубленой зеленью.

ЗЕЛЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

1 л воды, 3 картофелины, 300 г шпината, щавеля, сныти или крапивы и пр., 1 морковь, 1 луковица, кусочек сельдерея или петрушки, 2 ст. ложки жира или маргарина, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 3 яйца, зелень, соль, перец.

Нарезанный кубиками картофель поставить вариться. Шпинат или крапиву обдать крутым кипятком, мелко изрубить, обжарить в жире вместе с рублеными или тертыми морковью, луком и петрушкой, подсыпать муки, хорошо перемешать и добавить к полуготовому картофелю. Посолить, заправить и варить все вместе еще 10 минут. При подаче на стол добавить сметану, в тарелки насыпать зелени и положить рубленые крутые яйца.

ЗЕЛЕНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП

1 л воды, около 200 г различных овощей: брюквы или репы, моркови, кольраби, цветной капусты, белокочанной капусты, стручковой фасоли и пр., 2 картофелины, 200 г шпината, крапивы или щавеля и т. п., 1 луковица, кусочек сельдерея или петрушки, 2 ст. ложки жира или сливочного масла, 1 чайная ложка пряного соуса, 2 ст. ложки муки, соль, перец или пряные травы, зелень, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра или 2 яйца.

Нарезанные кубиками овощи и картофель поставить вариться в воде (закладывать поочередно, в зависимости от продолжительности варки). Крапиву или щавель и т. п. обдать кипятком, мелко нарубить и обжарить в жире вместе с луком и сельдереем, затем добавить муку и пряный соус, размешать и положить в наполовину готовый суп. Посолить, заправить и варить все вместе еще 8—10 минут. Готовый суп посыпать рубленой зеленью и тертым сыром или рубленым крутым яйцом, добавить сметану.

ОВОЩНЫЕ РАГУ (ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ)

Рагу без мяса готовят из овощей, круп и макаронных изделий, добавляя для вкуса коренья, приправы, бульонные кубики. Чтобы рагу без мяса были питательнее, к ним подают вареные яйца, посыпают их тертым сыром, добавляют сливки, сметану или творог. Гарниром могут служить грибные салаты, колбаса, творожный соус, которые повышают содержание белка в блюдах.

ФАСОЛЬ С ПОМИДОРАМИ И ЯЙЦАМИ

500 г фасоли, 5 картофелин, 1—2 стакана воды, соль, перец, (2 бульонных кубика), 600 г помидоров (можно консервированных), 50 г сливочного масла, 1/2 стакана сливок, зелень петрушки, 4 вареных яйца.

Картофель крупно нарезать, положить с фасолью в кипящую воду, добавить приправы и варить 10—15 минут, затем положить сверху нарезанные помидоры и кусочки масла и тушить еще 10—15 минут, пока фасоль не станет мягкой. Подавая на стол, полить рагу сливками, посыпать рубленой зеленью петрушки, сверху уложить сваренные без скорлупы яйца. Если яйца сварены вкрутую, предварительно их порубить.

ФАСОЛЬ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

600 г фасоли, (4 картофелины), 2 стакана воды, соль, 3 луковицы репчатого лука, 3 лука-порея, 300 г свежих или 1 стакан соленых грибов, 2 ст.

ложки жира или маргарина, 3 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, 1 чайная ложка пряного соуса, зелень, 2 ст. ложки сметаны или творога.

Фасоль положить в подсоленную кипящую воду и варить 10—15 минут. Репчатый лук и лук-порей нарезать кольцами, грибы изрубить и все тушить в жире до мягкости. В конце тушения добавить нарезанные помидоры или томатную пасту и пряный соус. Тушеные грибы и лук смешать с фасолью и тушить вместе еще 10—15 минут. В готовое рагу положить сметану или творог и посыпать рубленой зеленью. Блюдо можно приготовить и с картофелем, который в таком случае отваривают вместе с фасолью.

Вместо свежей фасоли можно взять консервированную и добавить ее к тушеным грибам и луку вместе с томатной пастой и пряным соусом. Тушить в течение 12—15 минут.

ОВОЩИ И КЛЕЦКИ С ЛУКОМ

50 г маргарина или жира, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 1 кг овощей: морковь, брюква, белокочанная и цветная капуста, фасоль, горох, кольраби, сладкий корень (козелец) и пр., 4 картофелины, 2 стакана воды, соль, мускат, перец, 1/2 лаврового листа или пряные травы, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Клецки: 1 стакан муки, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка рубленого укропа или зелени петрушки, 3 ст. ложки молока или воды, соль.

Петрушку и сельдерей мелко порубить, обжарить в масле. Долить воды, довести до кипения и положить овощи в такой очередности, чтобы они были готовы одновременно, затем посолить и заправить. В готовое блюдо добавить сметану и зелень, сверху уложить отваренные отдельно клецки. Для приготовления клецок смешать муку с натертым луком и другими продуктами, поставить тесто на 30—40 минут, чтобы мука набухла, затем чайной ложкой сформовать клецки и варить их в соленой воде, пока они не всплывут.

ОВОЩИ С ЯЙЦАМИ

50 г маргарина или жира, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1/2 сельдерея, 3 моркови, 2 ломтика брюквы, 200 г белокочанной или небольшой кочан цветной капусты, 200 г стручков фасоли, 5 картофелин, 2—3 стакана воды, соль, мускат и перец либо пряные травы, (1 ст. ложка томатной пасты или пряного соуса, 1 чайная ложка тмина), 2 ст. ложки сметаны, зелень, 4—5 яиц.

В разогретый жир положить нарубленные лук, петрушку и сельдерей, слегка обжарить, но не подрумянивать. Подлить воды, в которую положить нарезанные овощи в таком порядке, чтобы они поспели в одно время, добавить приправы и при желании тмин. Томатную пасту и пряный соус кладут в готовое блюдо. Овощи тушат под крышкой до мягкости, к столу подают со сметаной и зеленью. Сверху можно уложить целые яйца, сваренные без скорлупы, либо разрезанные пополам или на четвертинки яйца, сваренные вкрутую в скорлупе.

ГОРОХ С ОВОЩАМИ

1 1/2 стакана гороха, вода, соль, 500 г моркови, 3 ст. ложки перловой или ячневой крупы, 3 ст. ложки жира, 3 большие луковицы, 3 ст. ложки сметаны, мелисса или чабер, сахар или сгущенное молоко с сахаром.

Горох замочить на ночь, варить в той же воде до полуготовности, добавить нарезанную кубиками морковь и крупу, в случае надобности долить воды, чтобы получилась каша, посолить и заправить. Лук нарезать кольцами и подрумянить в жире до светло-золотистого цвета, смешать со сметаной и положить на горох. К столу можно подать с салатом из зеленого лука или яблок, с жареным мясом.

ГОРОХ С ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

2 стакана гороха, вода, соль, 5 свежих помидоров или 3 ст. ложки томатной пасты, 2 луковицы, 3 ст. ложки жира, перец, зелень петрушки, 4 ст. ложки сметаны или майонеза.

Замоченный на ночь горох варить в той же воде до мягкости, затем добавить свежие помидоры или томатную пасту и обжаренный в жире лук. Довести до кипения, посолить, заправить, добавить сметану или майонез.

К столу подавать с отварным картофелем и жареной колбасой.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ С РИСОМ

600 г стручков сладкого перца, 1 крупная луковица или долька чеснока, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 3 стакана воды или бульона, 1 стакан риса, соль, 4 крупных помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, перец, майоран или тимьян, мелисса, зелень.

Промытые, очищенные от черенков и семян стручки сладкого перца нарезать соломкой, лук изрубить и все протушить в масле. В кипящую воду положить промытый рис, посолить и варить на слабом огне 10 минут. Затем добавить перец и приправы, тушить еще 10—15 минут. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ С МАКАРОНАМИ

400 г стручков сладкого перца, 2 луковицы, 300 г свежих или 1 стакан соленых грибов, 2 помидора или 1 ст. ложка томатной пасты, 4 ст. ложки жира или растительного масла, 250 г макарон, вода, соль, чабер или душица, немного сахару, 4 ст. ложки тертого сыра.

Промытые, очищенные от черенков и семян стручки сладкого перца, лук и грибы нарезать мелкой соломкой и вместе с томатной пастой тушить в жире или масле до мягкости. Свежие помидоры добавляют позже. Макароны положить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, воду слить, примешать к ним тушеные перец, лук и грибы, добавить сахар и пряные травы. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ С ОВОЩАМИ

500 г стручков сладкого перца, 1 луковица, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 500 г овощей: моркови, цветной капусты, кольраби, фасоли и пр., (1 стакан соленых грибов), 3 ст. ложки жира или растительного масла, соль, вода, перец или пряные травы, 4 сваренных вкрутую яйца, зелень.

Перец, лук и петрушку мелко нарезать, обжарить в жире или масле, добавить 2—3 стакана воды и нарезанные овощи и грибы. Варить под крышкой до мягкости, посолить и заправить. Подавая на стол, положить сверху разрезанные пополам крутые яйца и посыпать зеленью.

ТЫКВА С КАРТОФЕЛЕМ И ЯЙЦАМИ

600 г тыквы, 2 ст. ложки столового уксуса, 2 кислых яблока, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира или маргарина, 8 картофелин, 2—3 стакана воды, (2 бульонных кубика), соль, сахар, перец, 4 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, 1 чайная ложка пряного соуса, зелень, 4 яйца, (150—200 г сосисок или вареной колбасы).

Нарезанную кубиками тыкву спрыснуть столовым уксусом, смешать с тертыми яблоками и подержать 20—30 минут в холодном месте. Лук изрубить и обжарить в жире до прозрачности. Картофель положить в горячую солоноватую воду, варить до полуготовности, затем добавить лук и тыкву, нарезанные помидоры или томатную пасту и другие приправы. Тушить на слабом огне, пока все продукты не будут готовы. При подаче на стол посыпать рагу зеленью, сверху положить нарезанные крутые яйца, а при желании также ломтики вареной колбасы. Сосиски перед тем, как их нарезать, прогреть отдельно в горячей воде или в той же посуде, положив на тыкву.

ТЫКВА С СЫРОМ

500 г тыквы, 1 луковица репчатого лука или лукпорей, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 2 ст. ложки жира или маргарина, 4 помидора или

3 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан риса, 3 стакана воды или бульона, соль, 1/2 чайной ложки тмина, пряные травы, зелень петрушки или укроп.

Тыкву нарезать кубиками и обжарить в жире вместе с рубленными или натертыми луком, петрушкой или сельдереем, незадолго до конца жарки добавить нарезанные помидоры или томатную пасту. Рис положить в кипящую подсоленную воду, варить под крышкой на слабом огне 10—15 минут, затем добавить тыкву и тушить все вместе до готовности (5—10 минут). Посолить, заправить, посыпать зеленью.

К столу подавать с салатом из моркови, свеклы или огурца.

МАКАРОНЫ С ПОМИДОРАМИ ИЛИ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

300 г макарон, вода, соль, 1 луковица, 2 моркови, 3 ст. ложки жира или растительного масла, 400 г помидоров или сладкого перца, 1/2 чайной ложки тмина, перец или пряные травы, 1/2 стакана сметаны, зелень, 3 ст. ложки тертого сыра.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Рубленые лук и морковь обжарить в жире до полупрозрачности, немного погодя добавить нарезанные дольками помидоры или тонкие ломтики перца и тушить все вместе до готовности. Затем смешать с отварными макаронами и приправами и держать на огне до тех пор, пока все продукты не прогреются. В случае надобности добавить бульона. К столу подавать со сметаной, обильно посыпав зеленью и тертым сыром.

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ

300 г макарон, вода, соль, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 лук-порей, 3 ст. ложки жира или растительного масла, 1 стакан консервированного горошка или фасоли, 3 яблока или 3 ст. ложки яблочного пюре, 1/2 чайной ложки тмина, 2 можжевеловые ягоды, перец или пряные

травы (мелисса, душица, чабер и т. п.), 1 чайная ложка пряного соуса, зелень петрушки, 2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра.

Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Коренья натереть или нарезать соломкой, обжарить в жире до мягкости. Макароны смешать с консервированными горошком или фасолью, тушить 5—6 минут, затем добавить тертые яблоки или яблочное пюре, заправить. Тушить все вместе, подливая по мере необходимости жидкость от консервов. Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью петрушки, тертым сыром и рубленым крутым яйцом.

Можно добавить также различные вареные овощи и фрукты: цветную капусту, брюкву, груши, тыкву и пр.

ВЕРМИШЕЛЬ ИЛИ ЛАПША С ОВОЩАМИ

200 г лапши или вермишели, вода, соль, 2 луковицы репчатого лука или лук-порей, 3 моркови, 1 корень петрушки, 1 стакан свежего или консервированного горошка, (1 маленький кочан цветной капусты), 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки томатной пасты или пряного соуса, соль, перец или измельченные пряные травы, 3 ст. ложки тертого сыра или рубленой зелени.

Вермишель или лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и держать в тепле. Репчатый лук или лук-порей, морковь и петрушку нарезать тонкой соломкой, обжарить в жире, затем долить 1 стакан воды и варить со свежим горошком и цветной капустой до готовности (консервированный горошек кладут позже). Овощи смешать с лапшой или вермишелью, довести до кипения и заправить. Готовое блюдо посыпать тертым сыром или рубленой зеленью. К столу подать с салатом из соленых огурцов или свеклы.

ВЕРМИШЕЛЬ ИЛИ ЛАПША С ЛУКОМ

300 г лапши или вермишели, вода, соль, 3 луковицы, кусочек сельдерея или 1 корень петрушки, 3 ст. ложки маргарина или сливочного масла,

сладкий перец или 3 чайные ложки пряного соуса, измельченный чабер или душица, зеленый лук или лук-резанец.

Лапшу или вермишель опустить в кипящую подсоленную воду, отварить и откинуть на дуршлаг. Поставить в теплое место. Лук и сельдерей или петрушку нарезать соломкой и потушить в масле или маргарине, добавив немного воды и пряного соуса, затем смешать с лапшой или вермишелью, накрыть крышкой, довести до кипения и заправить. Готовое блюдо обильно посыпать рубленым зеленым луком или луком-резанцем. К столу подать с салатом из сырой моркови, брюквы или свеклы.

МОРКОВЬ С ФАСОЛЬЮ И ЯЙЦАМИ

500 г моркови, 500 г фасоли, 2—3 стакана воды, соль, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 чайная ложка пряного соуса, пряные травы (мелисса, тимьян, майоран), 3 ст. ложки тертого сыра, 4 вареных яйца или омлет из 4 яиц, (колбаса или ветчина).

Нарезанную морковь и фасоль положить в подсоленную кипящую воду и варить почти до готовности. Растопить масло и обжарить в нем муку до светло-желтого цвета, добавить пряный соус и овощи вместе с овощным отваром, варить 5—8 минут, посолить и заправить. Подавая на стол, положить сверху нарезанные крутые яйца или омлет и тертый сыр.

Яйца можно заменить колбасой или ветчиной.

МОРКОВЬ СО ШПИНАТОМ И КАРТОФЕЛЕМ

500 г моркови, 5 картофелин, 400 г шпината, 2 стакана воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль, мускат, хрен, лук-резанец или зеленый лук, 4 яйца, сваренных без скорлупы.

Нарезанные кубиками морковь и картофель отварить в подсоленной воде до готовности. Масло растопить, прогреть в нем муку до золотистого цвета, добавить рубленый шпинат, хорошо размешать и соединить с

картофелем и морковью. Посолить, заправить и подать к столу с тертым хреном, рубленым луком-резанцем или зеленым луком и сваренными без скорлупы яйцами.

Таким же образом можно приготовить кольраби, брюкву и репу. В этом случае следует добавить немного сахару, а также разнообразные травы: чабер, мелиссу, эстрагон, шалфей и пр.

РИС С ЦВЕТНОЙ ИЛИ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

1 стакан риса, 2 ст. ложки жира или маргарина, 1 маленькая луковица, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки, кусочек сельдерея, 3—4 стакана воды, соль, пряные травы или перец, 500 г цветной или брюссельской капусты, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки толченых сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра.

Рис перебрать, промыть, обжарить в жире до прозрачности, добавить рубленые лук, морковь и петрушку, хорошо перемешать, залить кипящей подсоленной водой и положить сверху разобранную на кочешки цветную капусту или подготовленную брюссельскую капусту, посолить и посыпать приправами. Затем накрыть тяжелой крышкой и тушить на слабом огне, не помешивая, 20—25 минут. Масло растопить и прогреть до светло-желтого цвета, обжарить в нем толченые сухари. Подавая блюдо на стол, посыпать его сверху толчеными сухарями и тертым сыром.

РИС С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

1 стакан риса, 3 ст. ложки жира или маргарина, 2 луковицы, 200 г свежих или 1/2 стакана соленых грибов, 2 моркови, 1 стакан свежего или консервированного горошка, ломтик брюквы или 1 маленький кочан цветной капусты, 4 стакана воды, (4 красных помидора), соль, пряные травы, укроп или зелень петрушки либо 2 ст. ложки тертого сыра.

Рис перебрать, промыть, обжарить в жире вместе с рублеными грибами и луком, влить кипящую воду,

добавить приправы и нарезанные маленькими кубиками овощи. Варить под крышкой 20—25 минут. Консервированный горошек положить за 5—8 минут до готовности, свежие помидоры нарезать на дольки, уложить на остальные продукты и варить еще 8—10 минут, консервированные помидоры добавлять в готовое блюдо. Подавая на стол, посыпать рубленой зеленью или тертым сыром.

ГРИБЫ С МАКАРОНАМИ

400 г свежих или 200 г (1 стакан) соленых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, перец или сушеные пряные травы, 250 г макарон, вода, соль, 4 ст. ложки сметаны, рубленый зеленый лук или лук-резанец.

Грибы изрубить (соленые грибы предварительно вымочить), лук нарезать соломкой и тушить с грибами в жире до золотистого цвета, посолить, заправить. Макароны отварить, воду слить, смешать грибы с макаронами, прогреть, перемешивая, затем добавить сметану и приправы. Подавая на стол, посыпать рубленой зеленью.

В качестве гарнира можно подать салат из квашеной капусты, брюквы или свеклы.

ГРИБЫ С ОВОЩАМИ

400 г свежих или 200 г (1 стакан) соленых грибов, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки жира, 800 г овощей: моркови, брюквы, капусты (белокочанной, цветной или кольраби и пр.), фасоли, 2 стакана воды, соль, 1 чайная ложка тмина, перец или сушеные пряные травы, 1 ст. ложка томатной пасты или пряного соуса, 2—3 ст. ложки сметаны, зеленый лук или лук-резанец.

Лук и грибы изрубить (соленые грибы предварительно вымочить), потушить в жире до золотистого цвета, затем добавить сметану и тушить еще несколько минут. Овощи подготовить, нарезать довольно крупными кусками и отварить в небольшом количестве воды (при желании к овощам можно добавить и картофель), сме-

шать с грибами, все вместе довести до кипения, посолить и заправить. Готовое блюдо обильно посыпать рубленой зеленью.

К столу подать с салатом из соленых огурцов, свеклы или яблок.

СЕЛЬДЕРЕЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯБЛОКАМИ

400 г сельдерея, 5—6 картофелин, вода, соль, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 1/2 л нарезанных яблок, пряные травы (мелисса, чабер, розмарин), 2 ст. ложки сметаны, 4 яйца или омлет из них, (сосиски или сардельки), зелень петрушки.

Нарезанные кубиками сельдерей и картофель отварить в небольшом количестве подсоленной воды почти до готовности, затем добавить нарезанные яблоки и пряные травы, довести до кипения. Рубленый лук обжарить в маргарине до прозрачности, муку до золотистого (не коричневого!) цвета, соединить с овощами и тушить все вместе еще 5—6 минут. Подавать к столу со сметаной, сверху положить сваренные без скорлупы или вкрутую яйца либо кружки отдельно отваренных сосисок или сарделек.

ЛУК СО СВЕКЛОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

400 г лука, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 1 ст. ложка муки, 3 стручка сладкого перца (можно консервированного), 3 яблока, 400 г вареной свеклы, 4 картофелины, 2 стакана воды, соль, перец или пряные травы, 2 чайные ложки пряного соуса, 4 ст. ложки сметаны, 2 яйца, зелень, сосиски.

Лук нарезать кольцами, обжарить в масле до прозрачности (не пережаривать), добавить муку и нарезанный сладкий перец, прогреть все вместе, затем подлить крутого кипятка. Яблоки и свеклу натереть на крупной терке, соединить с луком, посолить, заправить травами и пряным соусом и тушить вместе с картофелем 20—30 минут. На стол подавать, смешав со сметаной, посыпав рубленым яйцом и зеленью. Отдельно подать сосиски.

КОЛЬРАБИ ИЛИ КОРНЕПЛОДЫ С КРУПОЙ И ГРИБАМИ

1 стакан ячневой или перловой крупы, 3 стакана воды, соль, 1 луковица, 1—2 ст. ложки маргарина или ветчинного жира, 1—1½ стакана свежих грибов, 1 л нарезанных кольраби, брюквы или моркови, 4 картофелины, перец или пряные травы, 3 ст. ложки сметаны или прокаленного до коричневого цвета сливочного масла, зелень петрушки или зеленый лук.

Промытую крупу опустить в кипящую подсоленную воду и варить ½—1 час (в зависимости от вида крупы). Рубленый лук обжарить в маргарине или жире до прозрачности, положить грибы и потушить. К крупе, сваренной до полуготовности, добавить грибы, нарезанные на кубики овощи и картофель, соль, приправы и тушить под тяжелой крышкой до готовности. Подавать на стол со сметаной или прокаленным маслом и рубленой зеленью.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы варят на цельном молоке или молоке, разбавленном водой, добавляя крупы, мучные изделия и овощи. Супы на цельном молоке готовят с легко разваривающимися продуктами: мукой, манной крупой, клецками, лапшой, вермишелью. Кастрюлю при этом предварительно смачивают водой или растапливают на дне немного жира, тогда молоко не пригорает. Чтобы молоко «не убежало», можно положить на дно кастрюли специальный фарфоровый или эмалированный диск, благодаря которому молоко на дне кастрюли постоянно перемещается, так что суп не надо помешивать.

Продукты, требующие длительной варки, — овощи, крупы и пр. — вначале отваривают в воде, затем доливают туда молоко и доводят суп до кипения.

Подавая к столу молочные супы, в них кладут масло, в молочные супы с овощами — также рубленую зелень, в некоторые супы можно добавлять сахар.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

500 г овощей: лука, моркови, белокочанной и цветной капусты, брюквы, репы, гороха, фасоли, картофеля и пр., 2 стакана воды, соль, 3 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень.

Очищенные и нарезанные овощи положить в кипящую подсоленную воду в таком порядке, чтобы они были готовы одновременно. В готовые овощи налить горячего молока и довести до кипения. Посолить, положить масло и зелень.

МОЛОЧНЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

3 картофелины, 200 г свежей капусты, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 стакана воды, соль, майоран или чабер, 3 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень (укроп или зелень петрушки).

Нарезанные картофель и капусту положить в горячую подсоленную воду и поставить вариться. Петрушку и морковь нарезать тонкой соломкой и, обжарив их в части масла (маргарина), положить в суп. Когда овощи будут готовы, долить кипящего молока и довести до кипения. Посолить, заправить, добавить масло и зелень.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ

500 г тыквы, 1 стакан воды, соль, 4 стакана молока, 2 ст. ложки манной крупы, сахар, корица, мелисса, 3 чайные ложки сливочного масла.

Нарезанную кубиками тыкву опустить в кипящую воду, отварить до мягкости, размять вилкой, подлить горячего молока, насыпать манной крупы и варить 8—10 минут. Затем добавить сахар, мелиссу, а подавая к столу — корицу и масло.

ГОРОХОВЫЙ СУП С МОЛОКОМ

1/2 стакана (100 г) гороха, 2 ст. ложки (40 г) ячневой крупы, 1 маленькая морковь, 2 стакана воды, соль, 3 стакана молока, 3 чайные ложки сливочного масла, рубленый зеленый лук или зелень петрушки.

Горох замочить на ночь в холодной воде, а затем в той же воде варить с крупой до полуготовности. Добавить нарезанную мелкими кубиками морковь, варить до готовности, долить кипящего молока, довести до кипения, посолить. В готовый суп положить масло и зелень.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

300 г фасоли, 1 маленькая морковь, 1/2 корня петрушки, кусочек репчатого лука или лука-порея, 1 чайная ложка маргарина, 2 стакана воды, соль, 3 стакана молока, мускат или чабер, 2 чайные ложки сливочного масла, зелень, (1—2 чайные ложки муки).

Стручки фасоли нарезать мелкими кусочками, опустить в кипящую воду и варить. Морковь, петрушку и лук изрубить, обжарить в маргарине и соединить с фасолью. Когда овощи сварятся, долить горячего молока, посолить, заправить и довести до кипения. Чтобы суп получился погуще, можно при жарке кореньев добавить к ним муки. Подавая на стол, положить в суп сливочное масло или рубленую зелень.

ЗЕЛЕНЫЙ МОЛОЧНЫЙ СУП

300 г шпината, сныти, крапивы либо смеси из их листьев, вода, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка муки, 1 л молока, соль, сахар, тертый мускат или измельченные пряные травы, 1 яйцо.

Листья перебрать и промыть, отварить в воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем мелко порубить и пропустить через мясорубку. Обжарить с му-

кой в жире, залить горячим молоком и варить 8—10 минут, посолить и заправить. В тарелки нарезать сваренное вкрутую яйцо.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

300 г цветной капусты, 1 маленький корень петрушки, кусочек лука-порея, 2 стакана воды, 1 чайная ложка маргарина, 2 чайные ложки муки, 3 стакана молока, соль, рубленая зелень петрушки, 3 чайные ложки сливочного масла.

Цветную капусту нарезать на куски, положить в кипящую, чуть подсоленную воду. Петрушку и лук-порей нарезать кружочками, обжарить с мукой в маргарине, затем соединить с цветной капустой и варить до мягкости. Добавить молока, довести до кипения и посолить. В тарелки положить кусочки масла и посыпать зеленью петрушки.

МОЛОЧНЫЙ СУП С КИТАЙСКОЙ КАПУСТОЙ

1 стакан воды, 250 г китайской капусты, кусочек моркови, 2 картофелины, 1 ст. ложка пшеничной крупы, 4 стакана молока, соль, 2 чайные ложки сливочного масла, душица или чабер, зелень.

Китайскую капусту, морковь и картофель нарезать мелкими кусочками, вместе с пшеничной крупой засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем долить молока, посолить и заправить, варить еще 5—8 минут. Подавая на стол, посыпать зеленью и положить по кусочку масла.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ПШЕННОЙ КРУПОЙ

1 1/2 стакана воды, 80 г (примерно 1/2 стакана) пшена, соль, сахар, 3 1/2 стакана молока, 3 чайные ложки сливочного масла.

Пшено тщательно промыть в горячей воде, меняя ее, затем засыпать в кипящую воду и варить почти до готовности. Долить молока, посолить, заправить, варить еще 1—2 минуты. В тарелки положить по кусочку масла.

МУЧНАЯ ПОХЛЕБКА

1 л молока (цельного или разбавленного водой), 4 ст. ложки ячменной или серой муки, соль, сахар, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, (1 чайная ложка тмина).

В кипящее молоко засыпать, постоянно помешивая, муку и варить 10—12 минут. Затем суп посолить, заправить сахаром, при желании положить в кипящий суп тмин. В конце варки добавить сливочного масла, в тарелки положить сметану.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

1 л молока (цельного или разбавленного водой), 4 ст. ложки овсяных хлопьев, соль, сахар, 1 ст. ложка сливочного масла или сметаны, (зелень или корица).

В кипящее молоко насыпать, постоянно помешивая, овсяные хлопья, варить 12—15 минут, посолить. Если суп подают на первое, то посыпать его рубленой зеленью петрушки, если на сладкое, то корицей и сахаром. Можно добавить также сливочное масло или сметану.

МОЛОЧНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ

1 л молока, соль, сахар, 2 чайные ложки сливочного масла, (корица).
Клецки: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яичный желток, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана молока, соль, (ванильный сахар или измельченная зелень).

Яичный желток размешать с размягченным маслом, добавляя попеременно муку, молоко и приправы (для сладких клецок ванильный сахар, для соленых — мелко рубленную зелень). Клецки формовать смоченной в горячей воде чайной ложкой и опускать в кипящее молоко. Варить, пока они не всплывут на поверхность. В суп добавить для вкуса щепотку соли и немного сахара. Подавая на стол, положить в тарелки кусочки масла, в сладкий суп также корицу и ванильный сахар.

Клецки из манной крупы: 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки манной крупы, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 яичный желток, соль, сахар, (мускат или мелисса).

В кипящее молоко насыпать манной крупы, сварить кашу, добавить масло, яичный желток и приправы, сформовать клецки.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

1—1 1/2 стакана воды, соль, около 1/2 стакана (80 г) перловой крупы, 3 1/2—4 стакана молока, сахар, 3 чайные ложки сливочного масла, (рубленая зелень).

Промытую крупу засыпать в кипящую воду, варить почти до готовности, добавить горячего молока и продолжать варить, пока крупа не разварится. В тарелки положить кусочки масла, а если суп подается как первое блюдо, то посыпать также рубленой зеленью.

МОЛОЧНЫЙ СУП С МАКАРОНАМИ

1 стакан воды, соль, 80 г макарон, 4 стакана молока, сахар, 2 чайные ложки сливочного масла, (корица или зелень).

Измельченные макароны опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не вберут в себя всю жидкость. Добавить молока и варить до готовности, суп посолить и заправить. В тарелки положить масло, в сладкий суп добавить корицу, в суп, который подается на первое, — рубленую зелень.

МОЛОЧНЫЙ СУП С МАННОЙ КРУПОЙ

1 л молока, 1/3 стакана (60 г) манной крупы, соль, сахар, 2 чайные ложки сливочного масла.

В кипящее молоко насыпать манной крупы, варить 10—12 минут, добавить соль, сахар. В тарелки положить масло, при желании также корицу.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

1 л молока, соль, сахар, 2 чайные ложки сливочного масла. Яичные хлопья: 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, соль, сахар.

Молоко довести до кипения, положить соль, сахар. Для приготовления хлопьев взбить яйцо с молоком и мукой, чтобы получилось полугустое тесто, добавить соль, сахар. Вливать тесто в молоко либо с кончика ложки, либо процеживая через мелкое сито. Варить, пока хлопья не всплывут. В готовый суп положить сливочное масло.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ

1 стакан воды, 1/3 стакана (70 г) пшеничной крупы, соль, сахар, 4 стакана молока, 2 чайные ложки сливочного масла или 1 ст. ложка сметаны.

Пшеничную крупу насыпать в кипящую воду, варить несколько минут, затем долить молока и варить еще 8—10 минут. Добавить соль, сахар. В тарелки положить масло или сметану.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ ИЛИ ВЕРМИШЕЛЬЮ

1 л молока, 80 г лапши или вермишели, соль, сахар, 3 чайные ложки сливочного масла, (корица или зелень).

Лапшу или вермишель опустить в кипящее молоко и варить до готовности. Добавить соль, сахар, в тарелки положить масло и если суп подается на первое — то рубленую зелень, если на сладкое — то корицу или ванильный сахар.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

2 стакана воды, 80 г (примерно 1/2 стакана) ячневой крупы, соль, сахар, 3 стакана молока, мускат или мелисса, 3 чайные ложки сливочного масла или 1 1/2 ст. ложки сметаны.

Ячневую крупу засыпать в кипящую воду и варить до готовности. Долить молока, добавить соли и сахара, довести еще раз до кипения. В готовый суп положить масло или сметану.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ ИЛИ ГОРОХОМ И МАКАРОНАМИ

3/4 стакана сушеной или 1 1/2—2 стакана свежей либо консервированной (без томатной пасты) фасоли или гороха, 1 стакан воды, 4 стакана молока, 80 г макарон, соль, пряные травы, зелень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла или 2 ст. ложки сметаны.

Сушеную фасоль или горох замочить на ночь, затем поставить в холодной воде на огонь и варить до полуготовности. Долить молока, довести до кипения, добавить макароны, лапшу или вермишель и приправы, варить на слабом огне до готовности. В тарелки положить кусочки масла или сметану и посыпать рубленой зеленью.

Свежую или консервированную фасоль либо горох положить вместе с макаронами в кипящую воду, вновь довести до кипения и влить молоко.

МОЛОЧНЫЙ СУП С РИСОМ

1 стакан воды, 1/3 стакана (70 г) риса, соль, сахар, 4 стакана молока, 2 чайные ложки сливочного масла, корица или ванильный сахар.

Рис засыпать в кипящую воду, варить 10 минут, добавить горячего молока и варить еще 10 минут. Положить соль, сахар, в тарелки добавить масло и корицу либо ванильный сахар.

Рисовый молочный суп можно приготовить также с тыквой или морковью. В этом случае 200 г (1 стакан) нарезанных кубиками овощей нужно с самого начала варить вместе с рисом. Для вкуса можно посыпать готовый суп 1—2 ст. ложками тертых орехов или миндаля.

МОЛОЧНЫЙ СУП С КРУПОЙ И КЛЕЦКАМИ

3 ст. ложки крупы (рисовой, пшеничной, ячневой, пшенной, овсяных хлопьев), 1 стакан воды, соль, 5 стаканов молока, клецки из муки или манной крупы (см. с. 145—146), сахар, (корица).

Крупу отварить в подсоленной воде. В кипящее молоко опускать чайной ложкой клецки и варить, пока они не всплывут, затем засыпать крупу, соль, сахар и довести до кипения. В тарелки положить масло, при желании корицу.

МОЛОЧНЫЙ СУП С СЫРОМ

1 л молока, 1 ст. ложка муки, 4 яичных желтка, соль, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 чайной ложки тмина или измельченных пряных трав, 80 г сыра, зелень петрушки.

Вскипятить 4 стакана молока, 1/2 стакана холодного молока смешать с мукой, остальные 1/2 стакана молока — с желтками и солью. Мучную кашицу влить в кипящее молоко, варить 5—6 минут, затем добавить яично-молочную смесь, вновь довести до кипения и снять с огня. Подсолить, заправить и разлить по тарелкам, насыпав в них предварительно тертый сыр и рубленую зелень петрушки.

МОЛОЧНЫЙ СУП С РИСОМ И ФРУКТАМИ

1 стакан воды, 60 г (3 ст. ложки) риса, 60 г (3 ст. ложки) сухофруктов (яблок, слив, абрикосов, изюма и пр.), 4 стакана молока, сахар, соль, 1 ст. ложка сливок или 2 чайные ложки сливочного масла.

Промытый рис опустить в кипящую воду, варить 10 минут, затем добавить промытые сухофрукты (крупные можно предварительно размельчить, у слив удалить косточки), варить еще 10 минут, насыпать соли, сахара, В тарелки налить сливки или положить масло.

МОЛОЧНЫЙ СУП С БЕЛЫМ ХЛЕБОМ

120 г белого хлеба, 1 л молока, соль, сахар, ванильный сахар или корица, 3 чайные ложки сливочного масла или варенья из каких-либо ягод.

Черствый белый хлеб нарезать кубиками, положить в миску, залить кипящим молоком, посолить и заправить. В тарелки положить варенье либо кусочки масла.

МОЛОЧНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ ИЗ ТОЛЧЕНЫХ СУХАРЕЙ

1 л молока, соль, сахар, 2 чайные ложки сливочного масла, корица или ванильный сахар.
Клецки: 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 50 г толченых сухарей.

Молоко вскипятить, положить соль, сахар. Из растопленного масла, яйца и толченых сухарей сделать тесто для клецок, опустить клецки в кипящее молоко, формуя их чайной ложкой, и варить, пока клецки не всплывут. При подаче на стол в тарелки положить масло и пряности.

БАРХАТНЫЙ МОЛОЧНЫЙ СУП

1 л молока, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, соль, миндаль или ванильный сахар, 2 чайные ложки сливочного масла.

Яйца взбить с сахаром, добавить муки и немного холодного молока. Смесь влить в кипящее молоко и варить несколько минут. В суп положить щепотку соли, добавить тертых орехов либо миндаля и ванильного сахара. Разливая в тарелки, положить в суп масло.

МОЛОЧНЫЙ СУП С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ

5 ломтиков ржаного хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 л молока, соль, 1 яйцо или 2 яичных желтка, 3 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка ванильного сахара.

Хлеб нарезать маленькими кубиками и обжарить в масле до светло-коричневого цвета. Молоко вскипятить. Яйцо взбить с сахаром, добавить немного горячего молока, размешать и влить в кипящее молоко. Как только яйцо свернется, снять суп с огня. Обжаренный хлеб разложить по тарелкам, налить суп и есть сразу, пока хлеб не размяк.

КАРАМЕЛЬНЫЙ СУП

1/2 стакана сахара, 1/2 стакана воды, 1 л молока, 1 яйцо или 2 яичных желтка, немного соли, 1 чайная ложка ванильного сахара, (корица), (1/2 стакана риса).

Половину сахара прокалить на сковороде до светло-коричневого цвета, добавить кипятка и растворить в нем сахар, раствор влить в кастрюлю, добавить молока и довести до кипения. Яйцо взбить с оставшимся сахаром, смешать с небольшим количеством горячего молока и влить в суп. Добавить немного соли, ванильного сахара. В тарелки можно положить измельченной корицы и отдельно сваренного рассыпчатого риса.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ОРЕХАМИ ИЛИ МИНДАЛЕМ

1 л молока, соль, 3 яйца, 3 ст. ложки сахара, ванильный сахар, 3 ст. ложки орехов или миндаля.

Молоко вскипятить. Желтки растереть с сахаром и смешать с хорошо взбитыми белками. Добавить немного горячего молока, влить смесь в кипящее молоко, подержать некоторое время на огне, но не доводить до кипения. Размешать, посолить, посыпать рублеными орехами или миндалем.

ШОКОЛАДНЫЙ СУП

1 л молока, 2 ст. ложки (50 г) муки, 1 ст. ложка шоколада или какао, 3 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 яйцо, соль.

Муку и какао либо шоколад смешать с небольшим количеством холодного молока и влить в кипящее

молоко. Варить, помешивая, 5—6 минут. Яйцо взбить с сахаром, добавить немного горячего супа и налить смесь в кастрюлю. Довести до кипения, но больше не варить.

Суп можно приготовить и с клецками из яичного белка. В таком случае следует сначала взбить белок, добавить часть сахара и сварить в кипящем молоке клецки, затем вынуть их и варить суп с мукой и желтками.

МОЛОЧНЫЙ СУП С МОЛОЗИВОМ

1 л молока, 1 стакан молозива (с первой дойки), соль, сахар, 2 чайные ложки сливочного масла или сметаны.

Молоко хорошо смешать с молозивом и нагревать, постоянно помешивая, пока белок не свернется хлопьями. Не кипятить. Добавить соли и сахара, положить масло или сметану.

Молозива с последующих доек надо брать больше, молока соответственно меньше.

МОЛОЧНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ ИЗ БЕЛКА («ПЛАВУЧИЕ ОСТРОВА»)

1 л молока, 4 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка ванильного сахара, (1—2 чайные ложки картофельного или кукурузного крахмала), соль.

Белки взбить, добавить часть сахара и взбивать, пока он не растворится. Сварить клецки из белка в кипящем молоке, вынуть. Желтки растереть с оставшимся сахаром, подлить немного горячего молока, перемешать, влить смесь в кипящее молоко, довести до кипения, но больше не варить. Чтобы суп получился более густым, развести крахмал в небольшом количестве холодного молока и влить в кипящее молоко, в котором варились клецки. Довести до кипения, затем влить яичные желтки.

СУП ИЗ ПАХТЫ

1 л пахты, 40 г (2 ст. ложки) манной крупы, 50 г (2½ ст. ложки) изюма или других сухофруктов, сахар, корица или имбирь.

Пахту довести до кипения, засыпать в нее манную крупу и положить промытые сухофрукты. Варить 10—12 минут, посолить, добавить сахару. Готовый суп посыпать корицей или имбирем.

СУП ИЗ ПАХТЫ СО СВЕЖИМ МОЛОКОМ

1 стакан пахты, 4 стакана свежего молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, соль.

Пахту взбить с яйцами и сахаром, смесь влить в кипящее молоко, некоторое время держать на слабом огне, но не доводить до кипения. Есть в горячем виде.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ПИВОМ

3 стакана молока, 2 стакана пива, 3 яйца или 4 яичных желтка, 4 ст. ложки сахара, белый хлеб, (сливочное масло).

Вскипятить молоко. Яйца или яичные желтки взбить с сахаром, смешать с пивом, влить в кипящее молоко, довести до кипения, но не варить.

Суп едят в холодном виде, наливая его в тарелки с кубиками белого хлеба, которые можно предварительно обжарить в небольшом количестве масла.

Этот суп можно приготовить и с мукой:

½ л молока, ½ л пива, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, соль.

Часть молока смешать с мукой, остальное молоко вскипятить, всыпать туда муку и варить 5—6 минут. Яичные желтки взбить с сахаром, солью и пивом, влить в кипящее молоко и прогреть почти до кипения, но не варить. В этот суп белый хлеб не кладут.

СУП С КАКАО И КЛЕЦКАМИ ИЗ ЯИЧНОГО БЕЛКА

1 л молока, 2 ст. ложки муки, 2 чайные ложки какао, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, соль, ванилин или ванильный сахар.

Муку прокалить на сухой сковороде до желтизны, смешать с какао. Белки взбить, добавив в конце взбивания 1 ст. ложку сахара, сформовать из них клецки, сварить их в кипящем молоке и выложить в миску. Желтки взбить с сахаром, солью и ванилином, добавив муку с какао. Затем подлить немного горячего молока, хорошо размешать, влить смесь в кипящее молоко и варить 4—5 минут. Супом осторожно залить клецки из белка, следя за тем, чтобы они остались белыми.

МОЛОЧНЫЙ СУП С КВАСОМ

1/2 л молока, 1/2 л кваса, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, имбирь или 1 можжевеловая ягода, соль.

Вскипятить молоко, муку прокалить на сухой сковороде до желтизны и смешать с яичными желтками, взбитыми с сахаром. Залить холодным хлебным квасом и хорошо растереть. Затем влить смесь в кипящее молоко и, помешивая деревянной ложкой, довести до кипения. Варить на очень слабом огне 3—4 минуты. Имбирь или можжевеловую ягоду положить в конце варки.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ПРОФИТРОЛЯМИ

1 л молока, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, ванилин, соль, профитроли из 50 г муки (1/4 стакана воды, 20 г сливочного масла, 1—2 яйца, 1 чайная ложка сахара, немного соли).

Молоко вскипятить, добавить взбитые с сахаром, солью и ванилином и смешанные с несколькими ложками горячего молока желтки, довести до кипения. Профит-

роли (способ приготовления см. на с. 144) положить в тарелки с супом, который можно есть как в холодном, так и в горячем виде.

РЫБНЫЕ СУПЫ И РАГУ

Супы и рагу из рыбы недороги, их легко готовить. Рыбу при этом можно комбинировать с самыми разнообразными продуктами — репчатым луком, картофелем, луком-пореем, морковью, свежей и квашеной капустой, помидорами, грибами, лапшой, вермишелью, рисом и т. п. В качестве приправ и пряностей можно использовать лавровый лист, перец, мускатный орех, майоран, мелиссу, укроп, кресс-салат, петрушку, лаванду, розмарин, шалфей, тмин и пр.

Рыбные супы могут быть мягкими, острыми или кислыми на вкус.

Рыбные супы готовят на рыбном бульоне, который варят из зачисток крупных рыб либо из мелкой рыбы. Самые вкусные супы получаются из свежей рыбы. Вкусные блюда можно приготовить также из замороженной морской рыбы и филе из нее, если их правильно обработать.

У свежей рыбы надрезают мякоть вокруг жабр и, прихватив хозяйственной бумагой или тряпкой, выдергивают жабры вместе с внутренностями. Из брюшка с помощью бумаги удаляют темную пленку (она может дать неприятный привкус). После потрошения рыбу тщательно промывают. У рыбы, предназначенной для приготовления бульона, чешую счищать не надо — она легко снимается с вареной рыбы вместе с кожей.

Зачистки от обработки крупной рыбы — хребет, плавники, кожу, голову — тщательно моют холодной водой. У голов удаляют жабры и глаза: жабры дают горьковатый привкус, от глаз бульон становится мутным.

Мороженую рыбу перед приготовлением рекомендуется спрыснуть лимонной кислотой или разбавленным уксусом. Это особенно важно для рагу. Мороженое филе кладут в горячую жидкость не оттаивая и варят, в зависимости от величины кусков и вида рыбы, 15—20 минут.

Бульон варят из расчета 1 кг рыбы на 2—2,5 л воды, около 100 г кореньев (морковь, лук-порей, репчатый лук, петрушка), 4—5 горошин черного перца, 1 маленький лавровый лист, немного соли.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

400—500 г целой рыбы или рыбьих зачисток (голова, кожа, плавники, позвоночная кость), 1 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, лук-порей или небольшая луковица репчатого лука, стебель укропа, 3—4 горошины перца, 1/2 лаврового листа.

Подготовленную рыбу или рыбьи зачистки положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения. Добавить нарезанные коренья, соль и варить на слабом огне 30—40 минут. От сильного кипения бульон становится мутным, при длительной варке ухудшается его вкус. Пряности следует положить к концу варки. Рыбу вынуть шумовкой, бульону дать отстояться, затем процедить через двойной слой марли, уложенный на сито, либо через смоченный холодной водой кусочек ткани, так как иногда при варке в бульоне образуются мелкие хлопья. Процеживать следует осторожно, чтобы осевшие на дно хлопья не поднялись со дна кастрюли.

Прозрачный рыбный бульон можно подать в чашках, как мясной либо куриный бульон. К бульону из рыбы подходят рыбные пирожки или другие печеные изделия. В бульон можно положить отварной рис, куски вареной рыбы, клецки и т. п. Сверху посыпать рубленым укропом.

КЛЕРОВКА РЫБНОГО БУЛЬОНА

Мутный рыбный бульон можно клеровать при помощи яичных белков. Для этого их надо взболтать, смешать с горячим бульоном, кастрюлю снять с огня и дать постоять 10—15 минут, накрыв крышкой, а затем процедить через сито, накрытое марлей.

На клеровку 1 л рыбного бульона нужно 2 яичных белка.

КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ РЫБНЫЙ БУЛЬОН (УХА)

600—800 г свежей рыбы (щука, лещ, судак, налим, окунь, треска), 1 л воды, лук-порей или репчатый лук, петрушка, укроп, соль, 2—3 горошины перца, 1 маленький лавровый лист.

У рыб удалить внутренности, жабры, глаза и тщательно промыть. Уха будет вкуснее, если ее варить из рыбы разных видов. Крупную рыбу разрезать на куски вместе с позвоночной костью, положить в холодную воду, довести до кипения, снять пену, добавить коренья и варить под крышкой на медленном огне 30—40 минут. Пряности положить в конце варки. Затем вынуть рыбу шумовкой, поставить бульон отстаиваться минут на пять, после чего процедить его через сито, накрытое марлей. Рыбу очистить от кожи и костей, уложить в сервировочную посуду, залить бульоном и посыпать укропом.

К ухе подать рыбные пирожки.

СУП ИЗ САЛАКИ

500 г салаки, 4—5 картофелин, 1 луковица репчатого лука или лук-порей, 30 г маргарина, 1 ст. ложка муки, 1 морковь, 1 л воды, сливки или сметана, зелень.

Разделать салаку на филе, разрезать каждую на 3—4 кусочка. Нарезанный картофель, натертую на крупной терке морковь и рубленый лук положить вариться в $^1/_2$ л кипящей воды. Через некоторое время добавить кусочки филе салаки, смешанную с холодной водой муку и необходимое количество воды. Суп посолить и оставить доходить на медленном огне. Перед подачей на стол добавить сметану или сливки, обильно посыпать зеленью.

РЫБНЫЙ СУП С МОЛОКОМ (ПО-КАРЕЛЬСКИ)

800 г судака, щуки или другой свежей рыбы, 2 крупные луковицы, 5 картофелин, соль, немного воды, 1 л молока, зелень.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, отрезать голову, тщательно промыть и нарезать вместе с позвоночной костью крупными кусками. На дно кастрюли уложить нарезанный картофель, кольца лука, сверху положить куски рыбы, залить кипящей водой и варить на медленном огне под крышкой почти до готовности, затем долить горячего молока, посолить и варить до готовности. Перед подачей на стол обильно посыпать рубленым укропом.

РЫБНЫЙ СУП С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

200 г квашеной капусты, 50 г жира, 1 ст. ложка муки, 1 л рыбного бульона, (1 ст. ложка томатной пасты), 300—400 г рыбного филе, соль, сахар, перец, сметана.

Квашеную капусту мелко изрубить и потушить в жире. Добавить муку, при желании также томатную пасту и тушить все вместе еще несколько минут. Залить рыбным бульоном или кипяченой водой и варить на медленном огне под крышкой. Когда капуста будет почти готова, положить куски рыбы и варить до готовности.

Посолить, заправить сахаром и перцем. В тарелки положить сметану.

ГУСТОЙ РЫБНЫЙ СУП

300—400 г рыбы (морской окунь, треска, серебристый хек и пр.), 1 л воды, соль, 3—4 горошины перца, 1/2 лаврового листа, 1 морковь, лук-порей или репчатый лук, маргарин, 2—3 картофелины, 1 ст. ложка муки, 1 яичный желток, сметана, зелень.

Рыбу почистить — удалить внутренности и жабры, хорошо промыть и положить в холодную подсоленную воду. Довести до кипения и варить на медленном огне 30 минут. Пряности класть в конце варки. Натертую на крупной терке морковь и нарезанный полукольцами лук обжарить в маргарине до мягкости, потом добавить муки и продолжать жарить все вместе.

Готовую рыбу вынуть шумовкой, бульон процедить через ситечко с марлей. В горячий бульон положить

нарезанный брусочками картофель и варить до мягкости, затем добавить обжаренные овощи. Варить несколько минут, посолить суп еще раз.

В сервировочную посуду положить взболтанный яичный желток, куски рыбы и сметану, залить горячим супом, обильно посыпать зеленью.

РЫБНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

1 л рыбного бульона, коренья (морковь, лук-порей, репчатый лук, петрушка), маргарин, 2—3 картофелины, соль, перец горошком, лавровый лист, укроп.

Фрикадельки: 200—300 г рыбного филе, 1/2 яйца, 1 ст. ложка сливок, 1 чайная ложка растопленного масла, соль, тертый мускат.

Рыбу очистить, промыть и разделать на филе, удалив кожу и кости. Из зачисток — головы, позвоночной кости и кожи — сварить бульон.

Коренья обжарить в маргарине. В процеженный бульон положить нарезанный картофель, чуть позже — обжаренные в маргарине коренья и фрикадельки. Варить на слабом огне, пока фрикадельки не всплывут. Сверху посыпать зеленью.

Чтобы суп получился совсем прозрачным, фрикадельки нужно отварить отдельно в подсоленной воде.

Для этого рыбное филе пропустить два раза через мясорубку с мелкой решеткой, добавить другие компоненты и тщательно перемешать деревянной ложкой до образования однородной массы. Сформовать маленькие фрикадельки.

СУП ИЗ СУШЕНОГО СНЕТКА

150 г сушеного чудского снетка, 1 л воды, 1/2 ст. ложки 30-процентного уксуса, 1—2 небольшие луковицы, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка муки, 3—4 горошины перца, маленький лавровый лист, укроп, соль, мелисса, петрушка, 2—3 ложки сметаны, 3—4 картофелины.

Сушеный снеток замочить в холодной воде с небольшим количеством уксуса (уксус разрыхляет рыбу) на

3 часа. Нарезанный соломкой лук слегка обжарить, добавить предварительно откинутый на сито замоченный снеток и немного потушить вместе. Нарезанный картофель поставить вариться в горячей подсоленной воде. Когда он будет наполовину готов, положить рыбу, пряности и разведенную холодной водой муку. Варить на медленном огне до готовности.

Подавая на стол, положить сметану и посыпать зеленью.

РЫБНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ

1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, маленький корень петрушки, тоненький ломтик сельдерея, 2 моркови, 1 л воды, 3 ст. ложки (50 г) вермишели, 300 г рыбного филе, соль, сметана, рубленый укроп, (ломтики лимона).

Масло растопить, обжарить в нем рубленый лук и натертую на крупной терке морковь, добавить мелко нарезанные сельдерей и петрушку. Залить все горячей водой, варить несколько минут, затем положить вермишель и нарезанную на куски толщиной в два сантиметра рыбу. Варить на медленном огне минут десять.

В тарелки положить сметану, рубленую зелень и очищенные от кожуры ломтики лимона.

Этот суп можно приготовить также с лапшой или с рожками. Поскольку они варятся дольше, чем вермишель, их следует предварительно отварить почти до готовности.

РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

400—500 г рыбы, 1 л воды, 1 луковица, 1 крупная морковь, 3—4 картофелины, 1 помидор, зелень, (сметана), соль, перец горошком, лавровый лист.

Подготовленную рыбу положить в холодную воду, добавить приправы и варить 30—40 минут. Куски рыбы вынуть шумовкой, бульон процедить, положить в него нарезанную маленькими кубиками или соломкой морковь, немного позже — нарезанный картофель. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле. Когда морковь и картофель сварятся до мягкости, добавить об-

жаренный лук и нарезанный помидор. После этого суп посолить и заправить.

В тарелки положить куски вареной рыбы и при желании сметану.

РЫБНЫЙ СУП ИЗ КОНСЕРВОВ

Коренья (петрушка, морковь, лук), 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки риса, 2—3 картофелины, соль, перец горошком, 1 маленький лавровый лист, 1 л воды, 1 банка натуральных рыбных консервов, 4 ст. ложки сметаны, рубленый укроп, душица или майоран.

Коренья обжарить в масле, залить частью воды, положить рис и варить примерно 10 минут. Затем добавить нарезанный картофель и пряности. Варить, пока картофель не станет мягким. Тогда положить консервы, залить оставшейся водой и еще раз довести до кипения.

На стол подавать, добавив сметаны и посыпав зеленью.

ПРОСТОЙ РЫБНЫЙ СУП (РЫБАЦКАЯ УХА)

3—4 свежие рыбы (600—700 г), 6—8 картофелин, 2 луковицы или зеленый лук, 1 л воды, петрушка, укроп, соль, перец горошком, лавровый лист.

У рыбы удалить чешую, внутренности и жабры, хорошо промыть. Картофелины разрезать пополам или на четвертинки, крупно нарезать лук. В кастрюлю положить картофель, лук и целиком рыбу, залить водой, добавить соль, пряности и варить на медленном огне 30—40 минут. Готовую уху посыпать зеленью.

СУП ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ

200 г соленой салаки или трески, 6—8 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, маргарин, 1 маленький лавровый лист, 2—3 горошины перца, душица, майоран, мелисса, укроп, петрушка, 1 л воды либо $^1/_2$ л воды и $^1/_2$ л молока, сливки или сметана.

Соленую рыбу вымочить. На дне кастрюли растопить маргарин, обжарить в нем рубленый лук и нарезанную

маленькими кубиками морковь, добавить нарезанный картофель и залить горячей водой. Чуть позже положить кусочки соленой рыбы и приправы. Молоко налить, когда картофель будет мягкий, и довести еще раз до кипения. Суп можно сварить и без молока. В таком случае при подаче на стол в него кладут сметану или сливки.

РЫБНЫЙ СУП СО ШПИНАТОМ (ЗЕЛЕНЫЙ РЫБНЫЙ СУП)

150 г шпината, 1 л рыбного бульона или воды, соль, 2—3 картофелины, 30 г маргарина или сливочного масла, растительное масло, 1 ст. ложка муки, 200 г молока или сливок, 300 г рыбного филе, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень, лимонная кислота.

Шпинат промыть, нарезать нержавеющим ножом соломкой и потушить в сливочном масле. Измельченный картофель поставить вариться в небольшом количестве воды или рыбного бульона, уложив сверху нарезанное тонкими кусочками рыбное филе. Варить под крышкой на медленном огне около 10 минут, добавить шпинат и разведенную холодным молоком или сливками муку, варить еще несколько минут.

Подавать с нарезанным дольками крутым яйцом. Спрыснуть суп лимонным соком, чтобы он стал кисловатым. Чтобы придать супу более острый вкус, часть шпината (примерно $^1/_3$) можно заменить щавелем.

СУП ИЗ КАРПА (ПО-ВЕНГЕРСКИ)

1 кг карпа, 3 средние луковицы, ломтик сельдерея, 30 г свиного жира, 400 г картофеля, 2 зеленых стручка сладкого перца (или консервы «Лечо»), 1 помидор, томатный сок или $^1/_2$ ст. ложки томатной пасты, соль, 2 чайные ложки красного перца, вода.

У карпа надрезать жабры и, подхватив их с помощью хозяйственной бумаги или тряпки (чтобы не поранить руки), выдернуть вместе с внутренностями. Рыбу тщательно промыть и разделать на филе без кожи и костей.

Зачистки (позвоночную кость, кожу и голову) положить в холодную воду, добавить кусочки сельдерея, 1 луковицу, соль и варить на медленном огне 20—30 минут. Бульон процедить. Филе нарезать поперек кусочками толщиной 3—4 см. Оставшиеся луковицы порубить и обжарить в свином жире до золотистого цвета. Добавить красного перца и немного бульона. Картофель нарезать и отварить в бульоне, уложить сверху кусочки филе и поставить на слабый огонь доходить. Под конец добавить нарезанные стручки сладкого перца (либо «Лечо»), ломтики помидора, обжаренный лук и держать при температуре кипения еще 10—15 минут. Посолить и заправить.

Подавать с гренками.

РЫБНЫЙ СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ

2 моркови, 100 г репчатого лука, 100 г сельдерея, 30 г маргарина, сливочного или растительного масла, 2 ст. ложки риса, 6 штук гвоздики, соль, 300 г рыбного филе, 1 л воды или рыбного бульона, рубленая зелень петрушки, лимонный сок или лимонная кислота.

Нарезанную кубиками морковь и рубленый лук обжарить в жире, добавить маленькие кубики сельдерея (1/2 см), мытый рис, крупные куски рыбы, соль и пряности, залить водой или рыбным бульоном и держать при температуре кипения, пока рыба и овощи не дойдут. Суп слегка спрыснуть лимонным соком или кислотой, чтобы он приобрел кисловатый вкус, добавить щепотку сахара и посыпать рубленой зеленью петрушки.

РЫБНАЯ СОЛЯНКА

600—700 г рыбы (морской окунь, судак, щука, лещ, налим и пр.), 1 л воды, соль, перец горошком, маленький лавровый лист, 1 морковь, петрушка, 2—3 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 г соленых или маринованных огурцов, 10 г маслин, ломтики лимона, сметана, немного сахара, зелень, (2—3 ст. ложки маринованных грибов).

Рыбу почистить, хорошо промыть и разделать на филе без кожи и костей. Зачистки залить холодной водой и варить, добавив коренья (морковь, петрушку), соль и под конец пряности, на медленном огне 30—40 минут. Затем бульон процедить. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле, добавить томатное пюре, сырое филе, немного бульона и тушить под крышкой до готовности. Огурцы разрезать вначале вдоль на четыре части, затем тонкими ломтиками (крупные огурцы предварительно очистить от кожуры и удалить семена).

В горячий бульон положить обжаренный в масле лук, рыбу, нарезанные огурцы, разрезанные пополам маслины, грибы, добавить щепотку сахара. Солянка должна быть в меру острой и кисловатой. Добавляя соль, следует помнить, что соленый вкус придают ей и огурцы.

Подавать солянку на стол со сметаной или с очищенными от цедры ломтиками лимона. Сверху посыпать зеленью.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН С ШАФРАНОМ И ТОМАТНЫМ СОКОМ (ПО-АЗИАТСКИ)

600 г филе сига, 1 луковица, 50 г растительного или сливочного масла, 1/2 г шафрана, 400 г томатного сока, 600 г рыбного бульона, соль, 4—5 ломтиков белого хлеба, маргарин, чеснок.

В кастрюле растопить масло, обжарить в нем рубленый лук и нарезанное крупными кусками филе, добавить соль, шафран и томатный сок. Тушить под крышкой 10—15 минут, затем залить необходимым количеством бульона и еще раз посолить.

К бульону подать обжаренные ломтики белого хлеба, сдобренные чесноком. Для этого чеснок мелко изрубить и растолочь, выделившийся сок добавить к растопленному на сковороде маргарину и в этом жире подрумянить с обеих сторон булку.

ПРЯНЫЙ КРАСНЫЙ БУЛЬОН ИЗ ТРЕСКИ

500 г свежей трески, 1 большая луковица, 1 корень петрушки, 1 лук-порей, 1 маленький лавровый лист, 1/2 чайной ложки тимьяна, 1 л рыбного

бульона или воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 1—2 ст. ложки томатной пасты, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки муки, 1 чайная ложка соли, красный перец, 3/4 стакана (150 г) сухого белого вина или шерри.

У трески удалить внутренности, выскрести из брюшка темную пленку, отрезать голову и плавники. Из головы вынуть жабры. Разделать рыбу на филе.

Голову, позвоночную кость и плавники подержать 20 минут в холодной воде, чтобы бульон получился совсем прозрачным, затем варить с кореньями и пряностями на слабом огне 10 минут. Бульон процедить. Куски рыбы сварить отдельно, бульон процедить и смешать с бульоном из зачисток.

В кастрюле растопить сливочное масло, прогреть в нем томатную пасту, добавить рубленый и толченый чеснок и муку, потушить некоторое время все вместе, постоянно помешивая. Постепенно влить бульон и варить, продолжая помешивать, около 10 минут. Готовый суп посолить, заправить вином и положить одну-две ложки сливочного масла.

К бульону можно подать гренки из белого хлеба и в отдельной посуде обильно заправленный чесноком майонез, который каждый добавляет по вкусу. На 150 г майонеза берется 2—3 дольки рубленого и растолченного чеснока, пряного соуса по вкусу и 2—3 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки.

КОРИЧНЕВЫЙ РЫБНЫЙ БУЛЬОН

400 г рыбы, 1 л воды, 1 корень петрушки, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль, перец горошком, маленький лавровый лист, пряные травы.

Очищенную и промытую рыбу положить в холодную воду, довести до кипения, снять пену, добавить коренья, соль и варить на слабом огне 30—40 минут. Рыбу вынуть, бульон процедить.

В кипящем жире обжарить до коричневого цвета муку и постепенно влить бульон. В готовый бульон положить отварные куски рыбы и посыпать рубленой зеленью.

СУП ИЗ ТРЕСКОВОЙ ПЕЧЕНИ И ГОЛОВЫ

1 целая треска, 1 л воды, соль, перец горошком, кусочек лаврового листа, репчатый лук, 4—5 картофелин, 50 г сливочного масла, лимонный сок, лимонная кислота либо ломтики лимона.

У трески отрезать голову, вынуть внутренности, отделить печень, удалить позвоночную кость и жабры. Филе использовать для приготовления второго блюда.

Голову, кости, хвост и плавники положить в холодную воду, довести до кипения, снять пену, добавить соль и приправы. Варить на медленном огне 30—40 минут. Бульон процедить, отварить в нем нарезанный картофель. В готовый суп положить нарезанную кусочками печень и масло, слегка подкислить лимонным соком либо положить в суп ломтики лимона.

СУП ИЗ САЛАКИ С БРЮКВОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

500 г салаки, 150—200 г брюквы, 4—5 картофелин, репчатый лук, 1/2 л воды, 1/2 л молока, перец горошком, соль, сливочное масло, (лавровый лист), лук-резанец или укроп.

Салаку выпотрошить, помыть и нарезать вместе с позвоночной костью на кусочки. Посыпать небольшим количеством соли. Брюкву нарезать тоненькими ломтиками, картошку — крупными кусками. Положить брюкву в воду и поставить вариться, добавить соль, чуть позже — картофель и лук. Когда овощи станут мягкими, положить в суп куски рыбы и пряности, налить молоко. Несколько минут варить все вместе. В готовый суп положить масло. Обильно посыпать зеленью.

СУП ИЗ СОЛЕНОЙ САЛАКИ

200 г соленой салаки, 1/2 л воды, 1/2 л молока, 1 луковица, 4—5 картофелин, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, сливочное масло, зеленый лук.

Соленую салаку вымочить, почистить, положить с нарезанным луком в горячую воду и варить до мягкости.

Салаку вынуть шумовкой, в бульоне отварить нарезанный картофель, муку развести холодным молоком и добавить в суп, когда картофель уже будет готов. Варить несколько минут все вместе.

Перед подачей на стол в суп можно положить кусочек масла или сметану.

Салаку подают к супу на блюде или в порционных тарелках, посыпав ее рубленым зеленым луком.

СУП ИЗ РЫБНОГО ФИЛЕ С ПОМИДОРАМИ И ГОРЯЧИМИ БУТЕРБРОДАМИ С СЫРОМ

300 г мороженого рыбного филе, 1 л воды, 2 моркови, лук-порей, 2 помидора или томатная паста, 2 картофелины, 3—4 ст. ложки консервированного горошка, соль, сахар, зеленый лук, 4—5 ломтиков белого хлеба, сливочное масло, тертый сыр, укроп.

Морковь нарезать соломкой, картофель — брусочками. В горячую подсоленную воду положить сначала морковь, чуть позднее картофель, лук-порей и нарезанное кусками рыбное филе. Варить на медленном огне 10—15 минут, добавить нарезанные помидоры и консервированный горошек, довести до кипения, посолить, заправить.

Ломтики белого хлеба намазать маслом, обмакнуть намазанной стороной в тертый сыр и подсушить в духовке. Затем положить их в сервировочную посуду и залить супом, сверху посыпать рубленым укропом.

РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ (ПО-ГОЛЛАНДСКИ)

600 г рыбы или 300 г рыбного филе, 300 г овощей (морковь, лук-порей, репчатый лук, консервированный горошек, цветная капуста), сливочное масло, 1 л рыбного бульона или воды, 75 г вермишели, соль, перец, лимонный сок, рубленый укроп или зелень петрушки.

Рыбу почистить, тщательно промыть, удалить жабры и глаза, разделать на филе без кожи и костей, из зачисток сварить бульон. Лук изрубить, морковь наре-

зать маленькими кубиками или натереть на крупной терке, все обжарить в масле, залить частью рыбного бульона, положить разобранную на кочешки цветную капусту, нарезанное кусками сырое рыбное филе и вермишель. Посолить и варить на медленном огне под крышкой 10—15 минут. Добавить оставшийся бульон, консервированный горошек и, в случае надобности, долить крутого кипятка. Варить все вместе несколько минут, спрыснуть лимонным соком, посыпать рубленой зеленью.

СУП ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

400—500 г копченой рыбы (морской окунь, зубатка, треска и пр.), 1 л воды, репчатый лук, сливочное масло, 3—4 картофелины, 1/4 л молока или сливок, укроп, зелень петрушки.

Копченую рыбу очистить от кожи и костей. Голову, кожу и позвоночную кость положить в холодную воду и варить на медленном огне около 30 минут. Бульон процедить. Рубленый лук обжарить в масле, растопленном на дне кастрюли, добавить немного рыбного бульона, нарезанный брусочками или кубиками картофель и варить примерно 10 минут. Затем положить куски копченой рыбы, налить молока или сливок, довести до кипения, посолить и посыпать рубленой зеленью.

РЫБНЫЙ СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

2 крупных лука-порея, 50 г маргарина, 300 г свежих или консервированных помидоров, 1 большая долька чеснока, 1 маленький лавровый лист, 1/2 чайной ложки рубленой или сушеной душицы, тимьян, 400 г рыбного филе, 1 л воды, соль, 4—5 ломтиков белого хлеба.

Лук-порей нарезать кольцами, обжарить в жире, добавить нарезанные кубиками помидоры, кусочки филе правильной формы, немного горячей воды, соль, приправы и рубленый толченый чеснок. Все тушить под крышкой около 15 минут, затем добавить столько кипятка, чтобы суп получился нормальной консистен-

ции, довести еще раз до кипения и, если нужно, еще раз посолить.

Гренки из белого хлеба положить в тарелки, залить горячим супом.

РЫБНЫЙ СУП С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ (РАССОЛЬНИК)

300—400 г рыбы, 1 л воды, 4—5 ст. ложек перловой крупы или риса, 3—4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 30 г сливочного или растительного масла, 100—150 г соленых огурцов, 3—4 ст. ложки сметаны, рубленый зеленый лук.

Сварить рыбный бульон, процедить. Мякоть рыбы отделить от костей и кожи. Перловую крупу предварительно замочить, рис засыпать в небольшое количество горячего бульона или воды и поставить вариться. Лук и морковь нарезать, обжарить в сливочном или растительном масле, соединить с вареной крупой, залить бульоном, положить нарезанный картофель и варить на слабом огне до готовности. Под конец опустить в суп нарезанные маленькими кубиками соленые огурцы и вареную рыбу, довести еще раз до кипения. Сметану и зеленый лук положить в суп уже за столом.

ПРЯНЫЙ РЫБНЫЙ СУП (ПО-ФРАНЦУЗСКИ)

1 кг свежей рыбы двух-трех видов: треска, окунь, судак и пр., 2 крупные луковицы, 70 г маргарина, стебли укропа, 1 л воды, соль, 1/2 чайной ложки тимьяна, 1/2 лаврового листа, 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1/2 чайной ложки майорана, 1/2 чайной ложки тмина, 6—7 средней величины картофелин, винный уксус или лимонная кислота.

На дне кастрюли растопить маргарин и обжарить в нем рубленый лук, добавить часть воды, приправы и пряности, нарезанный картофель.

Рыбу выпотрошить, нарезать вместе с позвоночной костью на порционные куски и положить на картофель. Затем залить нужным количеством кипятка и варить под крышкой 15—20 минут. Куски рыбы вынуть

шумовкой и подавать к супу каждому на отдельной тарелке. Суп слегка спрыснуть винным уксусом или лимонной кислотой, немного винного уксуса побрызгать и на куски рыбы. Суп должен быть острым на вкус.

БОРЩ С КАЛЬМАРОМ

200 г кальмаров, 150 г вареной свеклы, 200 г свежей капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 30 г любого жира, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 л воды, соль, сахар, несколько горошин перца, лавровый лист, (уксус), сметана, зелень.

Мороженых кальмаров оттаять, отварить, удалить основную пленку и промыть в нескольких водах, чтобы устранить специфический запах. Варить 5—6 минут в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, нарезать поперек волокон соломкой или кубиками.

Капусту нарезать соломкой и варить в небольшом количестве воды. Морковь и лук нарезать, обжарить в жире, там же слегка обжарить куски вареного кальмара с томатной пастой. К готовой капусте добавить тушеные коренья, кальмара, залить нужным количеством воды, сдобрить пряностями, положить натертую на крупной терке свеклу, варить несколько минут, затем посолить, добавить уксуса и сахара.

В тарелки положить сметану и рубленую зелень.

КИСЛЫЕ ЩИ С КАЛЬМАРОМ

200 г кальмаров, 300 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, лук-порей или репчатый лук, 1 л воды, 30 г любого жира, 2—3 картофелины, соль, сахар, сметана, зелень.

Филе кальмара проварить, снять верхнюю пленку и промыть в нескольких водах. Сварить в подсоленной воде, нарезать на куски.

Кислую капусту мелко нарезать, отварить в небольшом количестве воды. Измельченные лук и морковь обжарить в жире, добавить мясо кальмара.

Нарезанный картофель отварить отдельно и соединить с готовой капустой вместе с луком, морковью,

кальмаром, залить нужным количеством воды и варить несколько минут. Суп посолить, сметану и зелень положить перед подачей на стол.

СУП ИЗ КАЛЬМАРА С КРУПОЙ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

200 г кальмаров или 1 банка консервированных кальмаров, 3 ст. ложки перловой, пшеничной или ячневой крупы, 300—400 г овощей (капусты, картофеля, моркови), 1 л воды, коренья (лук-порей или репчатый лук, петрушка, сельдерей), 30 г любого жира, 1—2 соленых огурца, 2—3 ст. ложки сметаны, зелень, соль, сахар.

Кальмары залить горячей водой, снять верхнюю пленку, промыть в двух-трех водах. Варить в подсоленной воде 5 минут. Крупу промыть и варить до полуготовности, добавить нарезанные овощи, петрушку, сельдерей. Лук обжарить в жире, в нем же обжарить куски отварного кальмара. Когда овощи будут почти готовы, соединить с ними лук с кальмаром, нарезанные огурцы и довести все вместе до кипения. Суп посолить, добавить огуречного рассола и немного сахара.

Сметану и зелень положить перед подачей на стол.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КАЛЬМАРА

5—6 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, репчатый лук или лук-порей, 1 л воды, соль, перец горошком, пряные травы.
Фрикадельки: 200 г филе кальмара или 100 г консервированных кальмаров, 100 г трескового филе или 200 г трески, 3 тоненьких ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка молока или воды, 1/2 луковицы, 1/2 яйца, 1/2 ст. ложки муки, соль, перец, мускат.

Кальмаров обдать кипятком, снять пленку, варить 5 минут и нарезать на куски. Белый хлеб замочить. Тресковое филе, вареных или консервированных кальмаров и лук дважды пропустить через мясорубку, в полученную массу отбить яйцо, добавить соль, приправы, муку, белый хлеб и тщательно перемешать. Затем мокрыми руками сформовать фрикадельки.

Нарезанные картофель и морковь опустить в кипящую воду или в рыбный бульон, добавить коренья и фрикадельки и варить на медленном огне под крышкой. Суп посолить, заправить.

ОВОЩНОЕ РАГУ С РЫБОЙ

300 г свежей капусты, 300 г моркови, лук-порей, репчатый лук, 1 корень петрушки, несколько ломтиков сельдерея, 60—70 г маргарина, сливочного масла, растительного масла или копченого сала, 500 г картофеля, соль, 300—400 г рыбного филе, 1/2 л кипятка, зелень.

Нарезанную кубиками морковь и рубленый лук обжарить в жире, чуть позже добавить нашинкованную свежую капусту, посолить, налить немного кипятка и поставить тушиться на слабый огонь, накрыв сотейник крышкой. Когда овощи будут почти готовы, положить крупные кубики картофеля, спрыснутые кислотой и слегка натертые солью куски рыбы, подлить горячей воды. Не мешать, накрыть крышкой и тушить на слабом огне, пока картофель и рыба не дойдут.

Рагу подавать на стол в сотейнике, в котором его готовили. Сверху обильно посыпать рубленой зеленью.

ТУШЕНАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ

1 луковица репчатого лука, 1 лук-порей, 50 г маргарина, 1 кг картофеля, 1/2 л воды или рыбного бульона, соль, укроп, 1 маленький лавровый лист, рубленая петрушка, лимонный сок или лимонная кислота, 300 г рыбного филе, 2—3 помидора.

На дне сотейника растопить маргарин, обжарить в нем рубленый репчатый лук и белую часть лука-порея, добавить крупно нарезанный картофель, налить немного бульона или горячей воды, посолить, посыпать рубленым укропом, положить лавровый лист и тушить под крышкой.

Куски рыбы спрыснуть лимонной кислотой и слегка натереть солью. Затем положить их на картофель и прикрыть нарезанными помидорами. В случае надоб-

ности добавить жидкости. Тушить под крышкой еще 10—15 минут.

Подавать в той же посуде, посыпав рубленой зеленью петрушки.

ТУШЕНАЯ ТРЕСКА С ОВОЩАМИ

1 кг свежей трески или 500 г трескового филе, 1 крупный лук-порей, 3 моркови, 4—5 сырых картофелин, 1 долька чеснока, соль, 1/2 л воды, тимьян, мелисса или другие пряные травы, свежие или консервированные помидоры, маргарин, зелень.

Лук-порей нарезать кольцами, морковь — брусочками, картофель — крупными кусками, чеснок изрубить и растолочь с небольшим количеством соли, чтобы он дал сок. Овощи сложить в сотейник, посолить и заправить, затем залить бульоном или горячей водой и тушить на слабом огне 10—15 минут.

Куски рыбы слегка натереть солью, спрыснуть раствором лимонной кислоты или разбавленным уксусом и дать постоять.

На тушеные овощи положить куски рыбы, сверху разместить нарезанные помидоры (можно консервированные). При желании можно полить консервной заливкой. Сверху положить кусочки маргарина и тушить под крышкой на плите или в духовке еще 10—15 минут.

Готовое рагу посыпать рубленой зеленью.

РАГУ ИЗ РЫБЫ, РИСА И ОВОЩЕЙ

50 г любого жира, 1/2 стакана риса, 300 г овощей (лук-порей, морковь, стручки фасоли, сладкий перец, помидоры), 400 г рыбного филе, 3 стакана рыбного бульона или воды (2 стакана воды, 1 стакан 10-процентных сливок), соль, лимонная кислота, мускат, гвоздика или мелисса, укроп, душица, зелень.

Жир растопить на дне сотейника, обжарить в нем сухой рис, пока он не станет прозрачным. Затем долить воды или рыбного бульона, положить приправы, нарезанные овощи и спрыснутые лимонной кислотой куски

рыбы. Тушить на слабом огне под крышкой, предпочтительно в духовом шкафу, ибо на плите рис может подгореть. Помидоры положить в конце тушения.

САЛАКА, ТУШЕННАЯ С СОЛОНИНОЙ

200 г соленого шпика, репчатый лук, соленая салака, 1 стакан воды, 3—4 картофелины, укроп.

Соленый шпик нарезать ломтиками и обжарить в сотейнике. В этом же жире обжарить лук, затем положить предварительно вымоченную салаку и слегка обжарить. Сверху уложить куски картофеля, залить все водой и тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Перед подачей на стол рагу можно полить сливками. Сверху посыпать рубленым укропом.

ОКУНИ, ТУШЕННЫЕ С КОПЧЕНОЙ СВИНИНОЙ

4—5 небольших окуней (по одной рыбе на порцию), 1—2 луковицы, (1 крупная морковь), 200—300 г тонких ломтиков копченой свиной грудинки, 2 стакана воды, укроп, соль.

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи, хорошо промыть. Брюшко натереть изнутри солью. Ломтики грудинки слегка подрумянить. В сотейник положить сначала нарезанный кольцами лук, затем подготовленную рыбу, сверху обжаренную грудинку, залить все водой, добавить приправы. Солить осторожно, так как грудинка соленая уже сама по себе. Посуду закрыть крышкой и тушить на слабом огне на плите в духовом шкафу 1—1½ часа.

ТУШЕНАЯ ТРЕСКА С ЛИМОНОМ

1,2 кг свежей трески или 600 г трескового филе, 2 стакана воды, 1 крупная луковица репчатого лука, 1 лук-порей, 1 морковь, ломтик сельдерея, корня петрушки, ½ чайной ложки тимьяна, ½ чайной ложки тмина, 1 маленький лавровый лист, 50 г маргарина, 1 лимон, зелень, соль.

В горячую воду положить кольца репчатого лука и кружочки моркови, измельченный лук-порей, петрушку, сельдерей и приправы. Варить под крышкой на слабом огне 15—20 минут. Посолить. Дно посуды из огнеупорного стекла смазать маргарином, уложить порционные куски рыбы, залить их заправленным бульоном с овощами. Тонкие лимонные дольки уложить между кусками рыбы. Тушить на плите или в духовом шкафу под крышкой при температуре 200° еще 15—20 минут.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ГРИБАМИ И ФАСОЛЬЮ

150 г вермишели или лапши, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 луковицы, 1 стакан вареных или соленых грибов, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, 100 г сливок, 200 г консервированной фасоли или стручков свежей фасоли, 400 г рыбного филе, рубленая зелень, пряные травы, соль.

Вермишель или лапшу отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. На дне посуды растопить маргарин, обжарить в нем рубленый лук и мелко нарезанные грибы (соленые предварительно вымочить). Добавить муки и размешать, постепенно подливая кипяток и сметану. Положить туда же вареную вермишель или лапшу. Консервированные стручки фасоли нарезать кусками длиной 2—3 см, свежие стручки предварительно отварить.

Рыбу нарезать крупными кусками, спрыснуть раствором лимонной кислоты или разведенным уксусом, слегка натереть солью и дать постоять 10—15 минут.

На дно сотейника уложить фасоль, сверху разместить куски рыбы и залить их соусом из грибов с вермишелью. Жидкости должно быть столько, чтобы она покрывала все продукты. Тушить под крышкой на плите или в духовом шкафу на слабом огне около 20 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

ТУШЕНАЯ РЫБА С РИСОМ

100 г любого жира (маргарина, сливочного или растительного масла), 1—2 луковицы, 1 стакан

риса, соль, перец, мускат, 3 стакана рыбного бульона или горячей воды, 400 г рыбного филе, зелень.

На дне сотейника растопить жир, обжарить в нем рубленый лук и рис до прозрачности. Добавить соль, пряности, перемешать. На рис положить натертые солью и спрыснутые лимонной кислотой куски рыбы, залить их водой или бульоном и тушить под крышкой при температуре 85—90 градусов. Во время тушения следить за тем, чтобы рис не пригорел, в случае необходимости долить жидкости. Чтобы рагу получилось сочнее, в конце тушения можно полить его сливками и смешать с большим количеством рубленой зелени. При желании можно добавить нарезанных помидоров.

ТУШЕНАЯ СОЛЕНАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ

600 г отварного картофеля, 200 г соленой рыбы (макрели, скумбрии, сельди), 40 г любого жира, 2 луковицы, 200 г сливок или молока, зелень петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца.

Лук порубить и подрумянить в жире. Там же обжарить крупно нарезанный картофель (картофелину разрезать вдоль на четыре части, затем на два-три поперечных ломтика). Добавить маленькие кусочки соленой рыбы без кожи и костей, влить молоко или сливки и тушить до готовности.

Блюдо подается в горячем виде. Его обильно посыпают рубленой зеленью и нарезанными ломтиками или рублеными крутыми яйцами.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ФАСОЛЬЮ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

3 крупных моркови, горсть фасоли, 1 маленький кочан цветной капусты, репчатый лук или лукпорей, 30 г сливочного или растительного масла, 700 г мелкой рыбы или кусков крупной рыбы с костями, соль, перец, 1 1/2 стакана воды, укроп, зелень петрушки, помидоры.

Морковь очистить и крупно нарезать, стручки фасоли промыть и нарезать на куски. Цветную капусту поло-

жить на полчаса в подсоленную воду, чтобы всплыли вредители, разобрать на кочешки. В кипящую подсоленную воду положить овощи в такой очередности, чтобы они поспели в одно время (сначала морковь, затем фасоль, лук-порей, цветную капусту), и варить до полуготовности. Потом уложить сверху очищенную и хорошо промытую рыбу (целиком либо крупными кусками с костями). Рыбу слегка посыпать солью, сбрызнуть растительным маслом либо положить сверху кусочки сливочного масла. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Посыпать зеленью.

На стол подавать в той же посуде.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯБЛОКАМИ

50 г любого жира, 1 маленькая луковица, 6—8 средних картофелин, 400 г рыбного филе, 3—4 яблока (антоновка), соль, 1 стакан воды, сливочное масло, зелень.

Жир растопить на дне сотейника, обжарить в нем рубленый лук, добавить крупно нарезанный картофель и слегка посыпать солью. Рыбное филе нарезать крупными поперечными кусками, натереть солью и положить на картофель, затем залить все водой, накрыть крышкой и тушить на слабом огне около 20 минут. На рыбу положить нарезанные кубиками или тонкими ломтиками яблоки, в случае надобности долить горячей воды и тушить еще 15—20 минут. Следить, чтобы картофель не пристал ко дну. Это блюдо лучше готовить в духовке. Подавать к столу в той же посуде, посыпав зеленью.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

50 г любого жира, 1 луковица, 400 г свежих или 200 г соленых грибов, 600 г картофеля (6—8 картофелин), 400 г рыбного филе или кусков крупной рыбы с костями, соль, пряные травы и зелень (укроп, мелисса, эстрагон, майоран, петрушка и пр.), 1 стакан воды или рыбного бульона.

Жир растопить на дне сотейника, слегка обжарить рубленый лук, добавить свежие или предварительно вымоченные соленые грибы и потушить их вместе с луком. Затем положить крупно нарезанный картофель, налить воды и тушить около 15 минут. Куски рыбы слегка натереть солью, спрыснуть лимонным соком или раствором лимонной кислоты, дать постоять 10—15 минут, после чего выложить их на картофель. В случае надобности добавить жидкости и тушить на слабом огне под крышкой еще 20—30 минут.

Пряные травы можно смешать с картофелем и грибами в начале тушения либо посыпать ими рыбу до тушения. Если блюдо приготовляется из соленых грибов, следует меньше солить остальные продукты.

Готовое блюдо перед подачей на стол полить сливками либо растопленным сливочным маслом.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ГОРОХОМ

500—600 г рыбы или 300 г рыбного филе, 100 г гороха, 1 крупная луковица, 100 г сливочного масла, лимонная кислота, соль, 1/2 л воды, зелень.

Рыбу выпотрошить, хорошо промыть и нарезать вместе с костями на крупные куски, слегка натереть солью и спрыснуть раствором лимонной кислоты.

Горох варить вместе с кусками лука до мягкости, затем выложить сверху подготовленные куски рыбы и на них, в свою очередь, маленькие кусочки сливочного масла. Тушить под крышкой 15—20 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

СУШЕНАЯ РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

200—300 г сушеной рыбы, 200 г копченого мяса или свинины, морковь, брюква, картофель, 1 луковица, 2—3 стакана воды, 1 ст. ложка муки.

Крупную рыбу нарезать кусками и замочить, мелкую замочить целиком. Куски мяса, морковь и брюкву положить в сотейник тушиться и добавить немного воды, через некоторое время положить картофель и куски вымоченной рыбы, все тушить под крышкой до готовности. Жидкости должно быть столько, чтобы она едва

покрывала продукты. Под конец добавить разведенную холодной водой муку и тушить еще несколько минут.

На стол подавать в той же посуде.

КАРТОФЕЛЬ С САЛАКОЙ, ТУШЕННЫЕ В МОЛОКЕ

6—8 картофелин, репчатый лук, 500 г салаки, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль, рубленый укроп или зелень петрушки, вода, 1/2 л молока.

Крупно нарезанный картофель и измельченный лук варить в небольшом количестве воды до полуготовности. Салаку почистить, удалить кости, уложить поверх картофеля. Муку развести молоком и полить этой смесью картофель с салакой, посолить, довести на медленном огне до готовности.

Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью.

КАЛЬМАР С РИСОМ И ОВОЩАМИ

300 г филе кальмара, соль, перец, 60 г растительного масла, сливочного масла или маргарина, 1 крупная луковица, 2 средней величины моркови, 1/2—3/4 стакана риса, 2 стакана воды или рыбного бульона, сливочное масло.

Мороженое филе кальмара оттаять на воздухе, опустить на мгновение в горячую воду и затем удалить кожу (ее можно соскоблить острым ножом). Филе промыть и хорошо отбить, чтобы оно стало мягким. Затем нарезать мясо кусками длиной около 2 см и быстро обжарить в жире до светло-коричневого цвета. Кальмара можно жарить не более двух-трех минут, иначе мясо его станет жестким.

На дне сотейника растопить жир, обжарить в нем рубленый лук и натертую на крупной терке морковь. К овощам добавить отваренный до полумягкости рис и мясо жареного кальмара, залить рыбным бульоном или крутым кипятком, сверху положить кусочки сливочного масла, накрыть крышкой и тушить в умеренно жаркой духовке. Блюдо получится более острым на вкус, если в бульон или воду добавить пряный соус.

СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре приготовляют из овощей, круп, мяса, рыбы, печенки. Жидкой основой для супов могут служить мясные, рыбные, овощные бульоны, молоко либо отвары, полученные при варке продуктов для супа-пюре.

Компоненты следует отварить в небольшом количестве воды и затем растолочь либо протереть сквозь сито. Чтобы достигнуть однородной консистенции, добавляют белый соус из сливочного масла, муки и отвара, крупяной отвар и иногда белый хлеб. Для повышения питательности перед подачей на стол в супы-пюре можно положить сливочного масла, сливок или горячего молока, сметаны либо молочно-яичную смесь.

Удавшийся суп-пюре отличается однородной консистенцией, напоминающей сметану, светлым цветом и мягким вкусом. В суп-пюре можно положить нарезанные отварные овощи (в картофельный суп-пюре — нарезанную соломкой морковь, в суп-пюре из цветной капусты — отдельные ее кочешки и т. п.) или вареный рис.

К супам-пюре подают гренки из белого или черного хлеба, подсушенные в тостере или обжаренные на сковороде, соленое печенье и т. п.

Супы-пюре легко усваиваются организмом, их просто готовить, и потому они должны время от времени появляться в нашем будничном меню. Да и к праздничному столу вполне подойдут некоторые супы-пюре с пикантным вкусом — из сельдерея, спаржи, креветок и пр.

Суп-пюре — незаменимое блюдо во многих диетах и в детском питании. Его надо готовить всегда только на раз. На стол суп-пюре подают в чашках, маленьких пиалах или мисочках. Порция равна 250—300 г.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

1 л мясного бульона, картофельного отвара или молока, 1/2 кг картофеля, 1 луковица репчатого лука или лук-порей, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка муки, 100 г сливок или сметаны, 1—2 яичных желтка, соль, тертый мускат, зелень, сливочное масло.

Нарезанный картофель отварить вместе с кореньями в небольшом количестве бульона, растолочь и протереть сквозь сито. Масло растопить и обжарить в нем муку до желтоватого цвета, постепенно влить бульон и варить несколько минут, затем положить пюре и еще раз довести до кипения. Суп посолить, добавить кусочек сливочного масла или сливки. Яичный желток смешать с небольшим количеством сливок или молока и положить в суп при подаче на стол.

Суп можно приготовить и без мясного бульона, на картофельном отваре или молоке либо сливках. В случае, если используется молоко, масла нужно положить больше.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРКОВЬЮ

1 л бульона или отвара, 400 г картофеля, 1 крупная луковица репчатого лука или лук-порей, 1 корень петрушки, 2 моркови средней величины, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки сметаны, соль, мускат.

Картофель и лук нарезать и отварить в небольшом количестве бульона, затем растолочь в пюреобразную массу. Морковь натереть на крупной терке и обжарить в 1 ст. ложке сливочного масла. Из остального масла, муки и бульона или отвара приготовить соус и смешать его с картофельным пюре. Затем добавить столько жидкости, чтобы довести суп до консистенции сметаны, положить в него морковь, посолить и заправить.

Перед подачей на стол добавить сметану.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

1 л бульона из мяса или костей либо овощного отвара, 300—400 г овощей (моркови, капусты, картофеля, брюквы, репы, гороха), коренья (лук, петрушка), 30—40 г сливочного масла или маргарина, 1 1/2 ст. ложки муки, соль, сахар, 100 г сливок или 200 г молока, (1 яичный желток), зелень.

Нарезанные овощи сварить в небольшом количестве подсоленной воды или мясного бульона, растолочь и

протереть сквозь сито. В растопленном сливочном масле обжарить муку до золотистого цвета, постепенно, не переставая помешивать, влить бульон или овощной отвар. Варить 4—5 минут, затем добавить овощное пюре и долить мясного бульона либо овощного отвара, посолить, добавить немного сахара. Яичный желток растереть в сервировочной посуде, смешать со сливками и залить горячим супом.

К супу подать гренки из белого хлеба, горячие бутерброды с сыром.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И БРЮКВЫ ИЛИ РЕПЫ С РИСОМ

1 л мясного бульона, воды или молока, 1/2 кг моркови, брюквы или репы, 1 корень петрушки, репчатый лук или лук-порей, 2—3 ст. ложки риса, 25 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка муки, 250 г сливок или молока, 1 яичный желток, соль.

Нарезанные овощи сварить в небольшом количестве подсоленной воды или мясного бульона, растолочь и протереть сквозь сито. Рис отварить отдельно в большом количестве воды. Из муки, масла и отвара приготовить соус, добавить в него пюре, рассыпчатый рис, посолить. Желток растереть со сливками в сервировочной посуде, залить горячим супом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 л мясного бульона или воды, 400 г цветной капусты, 100 г кореньев (моркови, петрушки, лука), 30—50 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, соль, 1 яичный желток, 1 стакан сливок или молока, рубленая зелень.

Цветную капусту разобрать на кочешки, положить на некоторое время в соленую воду, затем отварить с кореньями до мягкости. Часть соцветий оставить, остальные размять. Из масла, муки и жидкости приготовить соус, положить в него пюре, размешать, добавить целые кочешки, молоко или сливки, посолить. Яичный желток растереть с небольшим количеством сливок или молока, залить горячим супом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЛУКА И КАРТОФЕЛЯ

1 л мясного бульона, молока или картофельного отвара, 300 г репчатого лука, 200 г картофеля, 1—2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, 1—2 яичных желтка, 100 г сливок.

Картофель и лук нарезать, отварить в небольшом количестве воды или бульона, растолочь и протереть сквозь сито. Муку обжарить в растопленном сливочном масле до золотистого цвета, добавить предусмотренное количество жидкости, пюре, варить еще несколько минут и посолить.

Подавая на стол, добавить сметану или растертые желтки и залить их супом.

К супу подать гренки из белого хлеба, горячие бутерброды с сыром и т. п.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И МОРКОВИ

1 л мясного бульона, 200 г сельдерея, 200 г моркови, 30 г сливочного масла, маргарин, 2 ст. ложки муки, 150—200 г сливок, 1 яичный желток, соль, сахар.

Овощи нарезать, отварить в небольшом количестве мясного бульона, растолочь толкушкой, протереть сквозь сито. Из масла, муки и бульона приготовить светлый соус, положить пюре из овощей, подлить оставшийся бульон, довести до кипения, посолить, добавить сахара, сливок или растертый яичный желток.

К супу подать сырное печенье, горячие бутерброды с сыром.

Суп подходит для обеда из нескольких блюд.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С БЕЛЫМ ХЛЕБОМ

1 л молока, 600—700 г тыквы, 200 г белого хлеба, 30 г сливочного масла, сливки, соль.

Тыкву очистить от кожуры, удалить семена и нарезать. Черствый белый хлеб нарезать ломтиками, слегка подсушить и варить вместе с тыквой в небольшом количестве молока. Затем смесь растолочь, протереть

сквозь сито, влить оставшееся молоко и посолить. Варить еще 5 минут, время от времени помешивая, в конце добавить масла или сливок.

Суп можно слегка подсластить сахаром или смесью сахара с корицей.

ПРЯНЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

1 л воды, 500 г тыквы, соль, 1 ст. ложка любого жира, 1½—2 ст. ложки муки, 50 г шпика, 1 луковица, 100 г колбасы, черный или красный перец, укроп, эстрагон.

Тыкву очистить от кожуры, удалить семена, нарезать кубиками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды и растолочь толкушкой. Муку обжарить в масле до золотистого цвета, смешать с тыквенным пюре, добавить нужное количество крутого кипятка и варить все вместе несколько минут. Шпик нарезать маленькими кубиками, подрумянить, в этом же жире обжарить нарезанный соломкой лук и кубики колбасы, поперчить и положить в суп.

Подавая на стол, посыпать суп рубленой зеленью.

Суп можно приготовить и без колбасы. Сервировать с гренками из белого хлеба.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

1 л бульона из мяса или костей либо воды, 3—4 ст. ложки риса, 300—400 г свежих огурцов, 30—40 г сливочного масла, 1—2 яичных желтка, 100 г сливок, соль, рубленый укроп.

Рис сварить в бульоне или воде до полной готовности. Свежие огурцы очистить, нарезать, отварить в небольшом количестве воды или бульона и протереть сквозь сито. Затем пюре смешать с рисом и жидкостью, в которой он варился, долить жидкости до нужной консистенции, довести до кипения, посолить, добавить масло.

Яичные желтки растереть, смешать со сливками, добавить немного горячей жидкости и соединить с супом. После этого суп больше не варить.

Подавая на стол, посыпать суп рубленой зеленью.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА

1 л воды или бульона, 300 г шпината, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г сливок, 1 яичный желток, масло, соль.

Шпинат тщательно промыть, листья измельчить и отварить в небольшом количестве воды. Протереть сквозь сито. Из масла, муки и небольшого количества бульона приготовить светлый соус, добавить в него пюре из шпината, горячий бульон или воду и проварить.

Перед тем как подавать на стол, добавить смесь желтков со сливками или положить в суп кусочек сливочного масла. В готовый суп можно добавить также отварной рассыпчатый рис.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОХА

1 л овощного отвара или воды, 300 г стручков зеленого гороха либо консервированного горошка, 1 морковь, маленький корень петрушки, лук-порей или маленькая луковица репчатого лука, 30—40 г сливочного маргарина, 2 ст. ложки муки, 250 г сливок или 1—2 яичных желтка и 100 г сливок или молока, соль, зелень.

Горох почистить и отварить в небольшом количестве воды вместе с кореньями, приготовить пюре. Если горох молодой, то отварить в отдельной посуде и стручки. Из муки, маргарина и отвара приготовить соус, положить в него пюре, перемешать, затем добавить необходимое количество жидкости, довести до кипения и посолить. Сливки и смесь желтка со сливками (молоком) добавить в готовый суп при сервировке. Вместо сливок можно использовать масло. Сверху посыпать зеленью.

Суп можно приготовить и на рисовом отваре. В таком случае мучной соус делать не надо, вместо этого лучше разварить 2—3 ложки риса и соединить их с пюре.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК

1/2 л овощного отвара или воды, 200 г помидоров, 3 средних яблока, 40 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, 1/2 л молока или 150 г сливок, соль, зелень.

У яблок удалить сердцевину, нарезать их ломтиками и вместе с нарезанными помидорами тушить в небольшом количестве жидкости до мягкости. Во время тушения можно добавить немного сливочного масла.

Отдельно приготовить молочный соус, к нему подмешать протертые сквозь сито яблоки и помидоры и столько овощного отвара или крутого кипятка, чтобы суп получился нормальной консистенции. Довести до кипения, посолить, положить кусочек масла или влить сливки. Сверху посыпать зеленью. Подавать на стол сразу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КРЕВЕТОЧНОЙ ПАСТЫ

1 л мясного бульона, коренья (1/2 моркови, петрушки, лука-порея или луковицы репчатого лука), 1 ст. ложка белого вина, 100 г креветочной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 1/2 ст. ложки муки, 100 г сливок или 1 яичный желток и 3—4 ст. ложки молока, соль, рубленый укроп, лимонный сок.

Коренья мелко изрубить, обжарить в масле до мягкости, добавить вина. Из масла и муки приготовить светлый соус, положить в него креветочную пасту, тушеные коренья, влить оставшийся бульон, довести до кипения и посолить. Затем добавить сливки, смесь яичного желтка с молоком и кусочек сливочного масла.

Суп можно приготовить и без вина. В таком случае в него следует добавить немного лимонного сока.

Суп посыпать рубленым укропом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ С РИСОМ

1 л мясного бульона или воды, 400 г помидоров, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки риса, 30—50 г сливочного масла или маргарина, 1—1 1/2 ст. ложки муки, 100 г сметаны, соль.

Коренья отварить вместе с помидорами в небольшом количестве воды, сделать пюре. Рис отварить отдельно в большом количестве воды. Из муки и бульона приготовить соус, влить его в пюре, посолить, добавить рассыпчатый рис.

Сверху посыпать рубленой зеленью.

ВЕСЕННИЙ СУП-ПЮРЕ

1 л куриного либо мясного бульона, 200 г зеленого салата или листьев одуванчика, 1 небольшой лук-порей, 200 г шпината и листьев сныти, зелень петрушки, 50 г сливочного масла или маргарина, соль, перец, сок, отжатый из половины лимона, или кислый яблочный сок.

Лук-порей измельчить и обжарить в растопленном масле. Зелень тщательно промыть, отсушить хозяйственной бумагой, нарубить ножом из нержавеющей стали и тушить вместе с луком-пореем около 10 минут. Добавить бульон и подержать на огне под крышкой 10 минут, не доводя до кипения.

Приготовить пюре при помощи миксера, добавить лимонного сока, соли и перца.

К супу подать гренки из белого хлеба.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СЛАДКОГО КОРНЯ

1 л воды или бульона, 300 г сладкого корня (козельца), 30 г сливочного масла, 1—1½ ст. ложки муки, 1—2 яичных желтка, 100 г сливок или молока, соль, лимонный сок.

Сладкий корень очистить и сразу, чтобы он не успел потемнеть на воздухе, нарезать, отварить в небольшом количестве жидкости, приготовить пюре, смешать его со светлым соусом из муки и масла, добавить жидкость и проварить все вместе. Поскольку сладкий корень — деликатесный овощ с мягким вкусом, суп следует слегка подкислить лимонным соком.

Сливки и разбитые желтки смешать на дне сервировочной посуды, сверху залить горячим супом.

К супу подать подсушенные в тостере ломтики белого хлеба или горячие неострые бутерброды.

РЫБНЫЙ СУП-ПЮРЕ С ОВОЩАМИ (ПО-КУБИНСКИ)

200 г рыбного филе или 500 г целых рыб, 1 л воды, соль, перец горошком, лавровый лист, коренья (лук-порей, репчатый лук, петрушка), 30 г свиного сала, растительного или сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г консервированного горошка, 2 моркови, 2 картофелины, молоко, соль, сахар, перец, зелень.

Рыбное филе варить на медленном огне с кореньями и пряностями до мягкости (примерно 30 минут), затем пряности вынуть, филе и коренья протереть сквозь сито. Если суп варят из целых рыб, их нужно отварить в подсоленной воде, отделить мякоть от костей и процедить бульон. Из мякоти и вареных кореньев приготовить пюре.

Картофель и морковь нарезать маленькими кубиками и сварить отдельно.

Из жира, муки и рыбного бульона приготовить соус, примешать рыбное пюре и кусочки вареных овощей. Варить все вместе 5 минут. Долить молока и еще раз довести до кипения. На Кубе этот суп принято перчить.

ПИКАНТНЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ

1 кг судака или окуней, 3—4 салаки, 1 л воды, 2 крупные луковицы, 2—3 дольки чеснока, 300 г свежих или консервированных помидоров, розмарин, 1 чайная ложка тимьяна, 2 лавровых листа, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 чайные ложки соли, белый перец, душистый перец.

Рыбу выпотрошить, промыть, разделать на филе. У голов удалить жабры. Зачистки положить в холодную воду и поставить на огонь. Варить на слабом огне 30—40 минут.

На дне посуды обжарить в оливковом масле рубленый лук, положить лавровый лист, пряные травы, куски рыбы и налить немного жидкости. Тушить на медленном огне под крышкой 30 минут. Добавить нарезанные помидоры, заправить и продолжать тушить еще 30 минут. Из смеси сделать пюре.

В пюре подлить рыбный бульон, попробовать суп на вкус и окончательно посолить. На стол подать с острыми горячими бутербродами с сыром.

СУП ИЗ СЫРА С ТОЛЧЕНЫМИ СУХАРЯМИ

100 г сыра, 50 г сливочного масла, 2—3 ст. ложки светлых толченых сухарей, 1 л мясного бульона, соль, мускат, 2 яичных желтка, 80—100 г вареной ветчины, лук-резанец, укроп.

Сыр натереть на терке. Масло размягчить и смешать с толчеными сухарями. В горячий бульон насыпать сухари и тертый сыр, довести до кипения, снять с плиты и посолить.

В сервировочной посуде перемешать растертые желтки, мелко нарезанную ветчину, рубленую зелень, все залить горячим супом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СЫРА С ОВОЩАМИ

1 л бульона, 120—150 г сыра, 150 г сливок, 4 яичных желтка, зелень, редис, цветная капуста, сладкий перец, (шерри).

Яичные желтки взболтать, добавить сливки и тертый сыр. Продолжая взбивать, постепенно влить горячий бульон. Нагревать суп осторожно, не переставая помешивать, пока яйцо не свернется и суп не загустеет. Если суп перегреть, образуются хлопья. Готовый суп при желании заправить шерри.

На стол суп подают с кусочками сырого редиса, кочешками цветной капусты и с зеленью.

Овощи можно сервировать и отдельно: редис целиком, цветную капусту небольшими кочешками, сладкий перец — очистив от семян и разрезав стручки пополам. На отдельной тарелке подается подсушенный в тостере белый хлеб.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ С СОСИСКАМИ

1 л бульона или воды, 300 г моркови, 2—3 картофелины, 1 крупная луковица, 1/2 ст. ложки муки, 100 г сливок, соль, мускат, зелень, 3—4 сосиски.

Нарезанные картофель, морковь и лук отварить в небольшом количестве воды или бульона, размять в пюре. Добавить воды или бульона, смешанную со сливками муку и варить еще несколько минут. Заправить.

На стол подать с маленькими кусочками сосисок, посыпать рубленой зеленью.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА

150 г гороха, лук, петрушка, 1—2 моркови, 1 ст. ложка муки или 1 картофелина, соль, зелень, сливки или молоко, сливочное масло.

Горох залить холодной водой и поставить вариться (можно предварительно замочить и варить в той же воде). Добавить коренья и варить до готовности. Затем приготовить пюре, соединить его с мукой, разведенной в холодной воде, молоком или сливками, довести еще раз до кипения, посолить и положить кусочек сливочного масла.

Суп можно приготовить и без муки. В таком случае вместе с горохом следует отварить нарезанный кусочками картофель.

На стол подавать с обжаренным черным или белым хлебом, горячими бутербродами с ветчиной или килькой.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА (ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ)

1 л бульона или воды, 100 г риса или 80 г перловой крупы, коренья (морковь, петрушка и лук), 30 г маргарина, 1/2 ст. ложки муки, 200 г сливок или молока, (1—2 яичных желтка), соль.

Рис или перловку отварить и протереть сквозь сито. Коренья и лук слегка обжарить в маргарине, подлить немного жидкости и тушить под крышкой до мягкости, сделать пюре. Оба пюре смешать, добавить нужное количество жидкости, а в случае необходимости также муку, разведенную холодной водой, и варить все вместе еще несколько минут.

Яичные желтки взболтать, смешать со сливками, по-

ложить на дно сервировочной посуды и залить горячим супом.

Суп-пюре из перловой крупы или риса используется чаще всего для диетического питания.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

1 л бульона или воды, 400 г моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 200 г молока или сливок, соль, сахар, зелень (укроп, петрушка), 4—5 ст. ложек консервированного горошка, 1 яичный желток.

Тонкие ломтики моркови отварить в небольшом количестве воды и сделать пюре. Масло растопить, обжарить в нем муку, добавить постепенно всю жидкость и варить несколько минут. Полученный белый соус влить в морковное пюре, подлить необходимое количество жидкости и довести до кипения. Суп посолить, положить консервированный горошек вместе с рассолом.

При желании в суп можно добавить яичный желток, растертый с молоком или сливками.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

1 л воды или бульона, 200 г сельдерея, лук-порей или репчатый лук, коренья (морковь, петрушка), 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г сливок, 1 яичный желток, рубленый укроп или зелень петрушки, соль.

Овощи нарезать кусочками, отварить в небольшом количестве воды под крышкой и сделать пюре. Из сливочного масла, муки и жидкости приготовить соус, добавить в него пюре, необходимое количество жидкости и варить еще несколько минут.

Желток взболтать, смешать со сливками, положить в сервировочную посуду и залить горячим супом.

Суп-пюре из сельдерея отличается пикантным острым вкусом и подходит для меню обеда из нескольких блюд.

ЗЕЛЕНЫЙ СУП-ПЮРЕ

200 г молодых листьев крапивы, сныти, одуванчиков, 100 г щавеля, 1 л мясного бульона или воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1—2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, лук-резанец, зеленый лук, укроп или зелень петрушки, сливочное масло, вареный рис, соль, сахар.

Тщательно промытые листья положить в кипящую воду, варить несколько минут и протереть сквозь сито. Сливочное масло растопить на дне посуды, смешать с мукой и прогревать, помешивая, пока мука слегка не пожелтеет. Добавить измельченный щавель, пюре из зелени вместе с отваром и подлить нужное количество жидкости, чтобы суп не был слишком густым. Варить на медленном огне несколько минут, посолить, добавить немного сахару и кусочек сливочного масла. В сервировочную посуду положить нарезанное кусочками или дольками яйцо, сметану и рубленую зелень.

При желании в суп можно добавить отдельно сваренный рассыпчатый рис. К столу подавать с гренками из подсушенного в тостере или обжаренного белого хлеба и с горячими бутербродами с сыром.

МЯСНОЙ СУП-ПЮРЕ

500 г курятины или телятины с косточкой либо 200 г мякоти, 1 л воды, 1 маленькая морковь, 1 корень петрушки, лук-порей или небольшая луковица репчатого лука, 40 г сливочного масла, 1½ ст. ложки муки, соль, 100 г сливок либо 1 яичный желток и 3—4 ст. ложки молока, укроп или зелень петрушки.

Мясо отварить с кореньями и луком, затем 2—3 раза пропустить через мясорубку. Чтобы пюре получилось нежнее, мясо можно, кроме того, протереть и сквозь сито. Из муки, масла и бульона приготовить светлый соус, смешать его с мясным пюре, добавить бульон и варить несколько минут вместе.

На стол подать со сливками или яично-молочной смесью. В суп можно положить и красиво нарезанные кусочки отварного мяса.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ

200 г печенки (говяжьей, телячьей, куриной, индюшачьей, гусиной), 1 л воды, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, лук-порей или репчатый лук, 50 г сливочного масла, 1 1/2 ст. ложки муки, соль, перец, лимонный сок, немного сахара, 100 г сливок или молока, зелень.

Печенку мелко нарезать и потушить с кореньями и луком в небольшом количестве жидкости. Нельзя тушить слишком долго, иначе печенка станет жесткой. Затем пропустить печенку и коренья два раза через мясорубку и протереть сквозь сито. Из муки, масла и жидкости, в которой тушилась печенка, приготовить соус, добавить пюре и нужное количество жидкости, варить несколько минут и посолить.

Сливки или яично-молочную смесь положить в суп перед подачей на стол.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СПАРЖИ

1 л мясного бульона, 200 г спаржи, соль, 30—40 г сливочного масла, 1 1/2 ст. ложки муки, 1 яичный желток, 4 ст. ложки сливок или молока.

Стебли спаржи тщательно промыть, нарезать, отварить в слегка подсоленной воде и протереть сквозь сито. Головки сварить отдельно. Масло растопить, обжарить в нем муку до светло-желтого цвета, постепенно влить отвар от спаржи и варить несколько минут. Пюре соединить с соусом, добавить мясной бульон, отваренные головки спаржи и посолить.

В сервировочную посуду положить яично-молочную смесь и залить ее горячим супом.

Суп-пюре из спаржи отличается мягким, нежным вкусом.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Холодные супы особенно вкусны в летнее время. Они действуют освежающе и возбуждают аппетит. Холодные супы готовят с овощами, щавелем, шпинатом, мясом, рыбой, яйцами. В качестве жидкой основы исполь-

зуются хлебный квас, овощной или грибной отвар, фруктовый или томатный сок, кефир, простокваша, йогурт.

Овощи, мясо и другие продукты предварительно отваривают, нарезают маленькими кубиками, соломкой либо делают из них пюре. В состав большинства холодных супов входит зеленый лук. Его следует мелко нарезать, посыпать солью и растирать выпуклой стороной деревянной ложки, пока он не даст сок. Свежий огурец моют и нарезают вместе с кожурой, кожуру и семена удаляют только у старых огурцов.

Желтки сваренных вкрутую яиц разминают вилкой, добавляют немного соли, горчицы и сметаны, растирают смесь деревянной ложкой, затем постепенно вливают в жидкую основу и кладут остальные продукты. Белок мелко рубят.

Подготовленные продукты держат на холоде в отдельной посуде. С охлажденной жидкостью их смешивают за $^1/_4$—$^1/_2$ часа до еды. Часть продуктов кладется в холодные супы в сыром виде. Супы обильно посыпают зеленью. Все это делает их особенно питательными.

При подаче холодных супов на стол температура их не должна превышать 12—14 градусов. Перед сервировкой супы ставят в холодильник либо кладут в них кусочки льда.

В национальных кухнях разных народов холодные супы известны под различными названиями (окрошка, ботвинья и пр.), которые указаны в рецептах.

Холодные супы подают обычно порциями по 250—300 г в составе меню из нескольких блюд для возбуждения аппетита.

ОКРОШКА С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

1 л хлебного кваса, 100—150 г свежих огурцов, 2—3 вареных картофелины, 3—4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2—3 ст. ложки сметаны, 100 г вареной говядины, постной свинины или баранины, ветчина, колбаса, 1 чайная ложка горчицы, сахар, рубленый укроп, соль.

Огурцы и вареный картофель нарезать соломкой или кубиками. Зеленый лук посыпать солью и разминать деревянной ложкой до тех пор, пока не выделится сок. Яичный белок изрубить. Яичный желток растереть на дне миски с горчицей, посолить, добавить сметану и квас, хорошо размешать. Затем положить подготовленные овощи, рубленый белок, нарезанное кусочками мясо. Добавить соли, сахара и рубленого укропа. Поставить на холод на 15—20 минут.

Окрошку можно приготовить и без картофеля. В таком случае надо взять больше огурцов или заменить его частично редисом.

ВЕСЕННЯЯ ОКРОШКА С ОВОЩАМИ

1 л хлебного кваса, 3—4 средних вареных картофелины, пучок (100 г) редиса, 2—3 листика зеленого салата, 1 средний свежий огурец, 2—3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1—2 сваренных вкрутую яйца, 3—4 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка горчицы, соль, сахар, рубленый укроп.

Овощи нарезать маленькими кубиками или соломкой, листья салата измельчить руками. Зеленый лук растирать с солью до тех пор, пока не выделится сок. Яичные желтки растереть с горчицей, солью и сахаром, залить квасом. Добавить подготовленные овощи и рубленый белок. Окончательно посолить.

Держать окрошку на холоде не больше 15—30 минут, иначе суп станет безвкусным.

ОКРОШКА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

1 л хлебного кваса, 100 г вареного постного мяса (ветчины, колбасы), 150 г хорошей квашеной капусты, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 огурец, 3 вареных картофелины средней величины, 3 ст. ложки сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 чайная ложка горчицы, соль, сахар, 2 ст. ложки рубленого укропа.

Мясо (ветчину, колбасу), картофель и огурец нарезать маленькими кубиками, капусту измельчить, зеленый лук растереть с солью. Желтки смешать с горчицей,

солью, сахаром, сметаной и квасом. Подготовленные продукты положить в квас. Суп окончательно посолить и подержать некоторое время на холоде.

Квас можно заменить простоквашей.

СВЕКОЛЬНИК

1 л хлебного кваса, 5 ст. ложек нарезанной кубиками вареной или консервированной свеклы, нарезанная кубиками вареная морковь, 1 свежий огурец средней величины (150 г), рубленый зеленый лук, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки сметаны, уксус, соль, сахар.

Нарезанные свеклу и морковь спрыснуть 3-процентным уксусом, зеленый лук растереть с солью, огурец нарезать кубиками, яйца изрубить или нарезать соломкой. Подготовленные продукты положить в квас, посолить и заправить.

У холодного свекольника должен быть мягкий, немного кисловатый вкус.

Если свекольник готовят из молодой свеклы, можно использовать также ботву. Листья и стебли изрубить и сварить отдельно. Отвар можно добавить в готовый суп.

Перед подачей на стол подержать суп некоторое время в холодильнике или положить в него кусочки льда.

БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ

1 л хлебного кваса, 500 г неразделанной рыбы (трески, морского окуня, судака, щуки) или 200 г рыбного филе, 300 г шпината, 150 г щавеля, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 3 листика зеленого салата, 200 г свежих огурцов, 3 чайные ложки тертого хрена, тертая лимонная цедра, соль, сахар, 3 ст. ложки рубленого укропа.

Рыбу отварить, мякоть отделить от костей, удалить кожу и разделить на крупные куски. Шпинат и щавель варить несколько минут в отдельной посуде и протереть сквозь сито. Зеленый салат измельчить руками на кусочки, огурцы нарезать,

В квас положить пюре из шпината и щавеля, измельченные листья салата, кусочки огурца, зеленый лук, заправить хреном, солью, сахаром и тертой лимонной цедрой. Подержать на холоде. Рыбу положить в сервировочную посуду, залить супом.

Ботвинью можно сервировать и по-другому. В квас положить зеленое пюре, хрен и другие приправы. Куски рыбы, а также огурцы и зеленый лук положить на отдельную тарелку и подать вместе с ботвиньей.

ХОЛОДНЫЙ БОРЩ

500 г сырой свеклы, 1 л воды, рубленый зеленый лук, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 свежих огурца средней величины, 4 ст. ложки сметаны, уксус или лимонная кислота, сахар, соль, укроп.

Свеклу нарезать соломкой и тушить в небольшом количестве воды, подкисленной уксусом. Подлить нужное количество кипяченой охлажденной воды, добавить соль и сахар. В охлажденный суп положить нарезанные маленькими кубиками огурцы, рубленые яйца, укроп. Молодую свеклу тушить без уксуса, использовать также ее стебли и листья. Под конец заправить суп уксусом и сахаром так, чтобы он приобрел нежный кисло-сладкий вкус.

Подавая на стол, добавить сметану и рубленый укроп.

ХОЛОДНЫЙ СУП НА ОТВАРЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА

200 г шпината, 200 г щавеля, 1 л воды, 3—4 вареных картофелины, 100 г зеленого лука, 150 г свежих огурцов, 3 сваренных вкрутую яйца, соль, сахар, укроп, зелень петрушки.

Шпинат и щавель сварить в отдельных кастрюлях без крышек и протереть сквозь сито, отвары смешать, посолить, добавить сахара и охладить. Примешать пюре. Картофель можно натереть на терке, приготовить из него пюре или нарезать кубиками. Огурцы и яйца нарезать кубиками, зеленый лук, укроп и зелень петрушки изрубить.

Суп можно сварить из одного шпината. В таком случае в отвар следует добавить немного лимонной кислоты.

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ОВОЩЕЙ

150 г молодой моркови, 200 г цветной капусты (1 небольшой кочан), 4 ст. ложки свежего или консервированного горошка, 1 л воды, 200 г свежих огурцов, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки зелени, соль, сахар, лимонная кислота.

Морковь нарезать маленькими кубиками или соломкой. Цветную капусту разобрать на кочешки и положить на 10 минут в холодную подсоленную воду.

В горячую подсоленную воду положить нарезанные овощи и варить их на слабом огне до готовности. Охладить и добавить нарезанные соломкой огурцы (молодые огурцы нарезать вместе с кожурой).

Вареное яйцо изрубить или нарезать соломкой. Зеленый лук, укроп и зелень петрушки порубить, посыпать солью и растирать деревянной ложкой до тех пор, пока не выделится сок.

Подготовленные продукты положить в овощной отвар. Суп посолить, добавить сахар и лимонную кислоту или лимонный сок.

Подавая на стол, положить в суп кусочки льда.

ОВОЩНОЙ СУП НА ЯБЛОЧНОМ ОТВАРЕ

1/2 кг яблок, 1 л воды, 4 вареных картофелины, 200 г свежих огурцов и редиса, зеленый салат, 2 сваренных вкрутую яйца, укроп, зелень петрушки, соль, сахар, тертая лимонная цедра.

Яблоки нарезать вместе с кожурой и опустить в кипящую воду. Варить несколько минут, затем оставить стоять под крышкой на 1—2 часа. Отвар процедить, использовать для приготовления супа.

Картофель и огурцы нарезать соломкой или кубиками. Зеленый лук, укроп и зелень петрушки изрубить. Зеленый салат измельчить руками. Желтки растереть с солью, сахаром, лимонной цедрой и сметаной, добавляя постепенно яблочный отвар и нарезанные овощи,

рубленый белок, а при желании также измельченные вареные яблоки. Суп посолить, добавить немного сахара. Подавать на стол в охлажденном виде.

ХОЛОДНЫЙ СУП С ТОМАТНЫМ СОКОМ

1 л томатного сока, 2 свежих огурца средней величины, 4 маленьких вареных картофелины, 8 ст. ложек консервированного или отварного зеленого горошка, 4 вареных моркови, 4 ст. ложки сметаны, рубленый укроп, соль, (пряный соус).

Картофель, морковь и огурцы нарезать маленькими кубиками, добавить горошек, залить томатным соком, посолить, заправить рассолом от консервов, а при желании также пряным соусом. В готовый суп положить сметану и посыпать рубленым укропом.

Перед тем как подать на стол, подержать на холоде.

ХОЛОДНЫЙ СУП НА ГРИБНОМ ОТВАРЕ

60 г сушеных или 300 г свежих грибов, 1 л воды, 200 г вареного мяса, ветчины или колбасы, 200 г свежих огурцов или редиса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3 ст. ложки зеленого лука, 100 г сметаны, укроп, зелень петрушки, лимонный сок или лимонная кислота, соль, сахар.

Сушеные грибы промыть, замочить на 2—3 часа в холодной воде, затем варить в той же воде до готовности. Бульон процедить, грибы измельчить. Свежие грибы отварить, отвар процедить, грибы нарезать соломкой или изрубить.

В охлажденный грибной бульон положить нарезанные продукты и заправить так, чтобы он стал кисло-сладким. Сметану и зелень добавить, подавая на стол. Супу можно придать кисловатый вкус и добавив немного кваса.

Перед подачей на стол подержать на холоде.

ХОЛОДНЫЙ СУП С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

1 л воды, 300 г телятины или курятины, 150 г вареной свеклы, 2 маленьких соленых огурца, огуречный рассол, 1 чайная ложка муки, 100 г

сметаны, 2 яйца, рубленый укроп или зелень петрушки, соль, сахар.

Сварить мясной бульон. Свеклу натереть на крупной терке или нарезать соломкой, положить в бульон. Муку развести небольшим количеством холодной воды, соединить с бульоном и варить вместе со свеклой около 5 минут. Соленые огурцы очистить, удалить крупные семена, нарезать соломкой, добавить в горячий суп. Суп охладить и положить в него нарезанное кусочками мясо, дольки или кружочки яйца. Добавить огуречного рассола, соли, сахара. Перед подачей на стол положить сметану, посыпать зеленью.

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ПОМИДОРОВ (ПО-ИСПАНСКИ)

800 г помидоров, 2 ломтика белого хлеба без корки, 2 дольки чеснока, 100 г свежих огурцов, 1/2 стакана майонеза, лимонный сок, 2 стакана кипяченой воды, 1 маленькая луковица, листья петрушки и мяты, сахар, соль, перец.

Помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры, 1—2 помидора оставить целиком. Ломтики белого хлеба замочить, отжать и размять или протереть сквозь сито вместе с помидорами. В томатное пюре добавить майонез и холодную кипяченую воду. Суп приправить толченым чесноком, тертым луком, солью, сахаром, перцем и уксусом или лимонной кислотой. Огурец и целые помидоры нарезать маленькими кубиками и положить в суп. Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки и мяты.

ХОЛОДНЫЙ СУП-ПЮРЕ (ПО-ИСПАНСКИ)

2 луковицы, 3 помидора, 2 огурца, 2 стручка сладкого перца, 150 г зеленого салата, соль, перец, вода, 3 ст. ложки растительного масла, винный уксус (лимонный сок).

Овощи мелко изрубить, положить в миску, сильно растереть, добавляя постепенно холодную кипяченую воду, растительное масло и винный уксус, пока не по-

лучится однородная масса. Протереть сквозь сито, подержать в холодильнике.

Подавать с гренками из белого хлеба.

ОКРОШКА С КЕФИРОМ (ПО-ТУРКМЕНСКИ)

1 л кефира или простокваши, 150 г вареного мяса (говядины, свинины, баранины), 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 150 г свежих огурцов или редиса, 3 ст. ложки сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка рубленого укропа, соль, сахар.

В кефир положить нарезанное маленькими кубиками холодное отварное мясо, кусочки свежего огурца или редиса либо того и другого вместе, рубленое яйцо, сметану. Рубленый зеленый лук растирать с небольшим количеством соли, пока не выделится сок, и положить в суп. Заправить рубленым укропом, солью и щепоткой сахара, подержать около 30 минут на холоде и сразу подать на стол.

СУП ИЗ ПРОСТОКВАШИ (ПО-ГРЕЧЕСКИ)

1 л простокваши, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки оливкового масла, 200 г свежих огурцов, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 долька чеснока, рубленый укроп, соль, перец.

Рубленый зеленый лук растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не выделится сок, положить рубленого толченого чеснока, оливкового масла. Огурец нарезать маленькими кубиками и вместе с простоквашей добавить к луку. Суп посолить, поперчить и посыпать рубленым укропом.

Дать постоять в холодном месте, на стол подавать с подсушенным в тостере белым хлебом.

СУП ИЗ ПРОСТОКВАШИ (ПО-БОЛГАРСКИ)

0,7 л простокваши (кефира, йогурта), 150 г свежих огурцов, 4 сваренных вкрутую яйца, картофель, зелень (укроп, листья петрушки), 3 ст. ложки растительного масла, 1 долька чеснока, соль, перец, 1 стакан воды, 1—3 ст. ложки рубленых грецких орехов.

Простоквашу взбить, положить нарезанный маленькими кубиками свежий огурец, яйца, рубленую зелень и картофельное пюре. Чеснок изрубить, растолочь в ступке с небольшим количеством соли, смешать с растительным маслом и положить в суп. Добавить соль, перец, немного сахара и слабый раствор уксуса.

Подавая на стол, посыпать рублеными грецкими орехами.

СУП ИЗ ПРОСТОКВАШИ (ПО-АРМЯНСКИ)

0,5 л простокваши, 0,5 л воды, 300 г свежих огурцов, 200 г зелени (зеленого лука, листьев петрушки, укропа, кинзы), соль.

Зелень мелко изрубить, посыпать солью и растирать деревянной ложкой, пока не выделится сок. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Простоквашу смешать с холодной кипяченой водой, добавить подготовленные продукты, посолить.

СУП ИЗ ПРОСТОКВАШИ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ (ПО-ЛАТЫШСКИ)

0,3 л простокваши, 0,3 л свежего молока, 0,2 л воды, 3 ст. ложки ячневой крупы, 3 ст. ложки сметаны, соль, зелень.

Крупу отварить в воде до мягкости. Простоквашу смешать со свежим молоком, добавить вареную крупу. Посолить, посыпать зеленью.

СУП ИЗ ПРОСТОКВАШИ (ПО-ТУРЕЦКИ)

3 свежих огурца средней величины, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ст. ложка рубленого укропа, 0,5 л простокваши (йогурта), 2 ст. ложки растительного масла, рубленые листья мяты, соль.

Огурцы нарезать толстыми полукольцами, посолить и положить вместе с рубленым луком в миску, накрыть крышкой, дать постоять.

В простоквашу примешать рубленый укроп, вылить ее в посуду с огурцами. Спрыснуть растительным маслом, посыпать рублеными листьями мяты.

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ

200 г свеклы, 2 средних свежих огурца, 3 сваренных вкрутую яйца, 0,5 л простокваши, 0,5 л свекольного отвара, соль, сахар, зелень, 1/2 чайной ложки дробленого тмина, сметана.

Свеклу помыть, очистить и натереть на терке. Затем залить 0,4 л горячей воды, подкислить лимонной кислотой или уксусом, добавить дробленого тмина. Довести до кипения, но не кипятить, а держать при той же температуре под крышкой 15—20 минут. Охладить.

Яйца изрубить или нарезать продолговатыми кусочками. Огурцы нарезать кубиками или брусочками. Подготовленные продукты положить в простоквашу, добавить сметану, свекольный отвар, соль и сахар, при желании немного уксуса или лимонной кислоты. Все обильно посыпать зеленью.

Перед тем как подавать на стол, подержать на холоде.

ХОЛОДНЫЙ БОРЩ (ПО-ЛИТОВСКИ)

0,6 л кефира или простокваши, 0,4 л свекольного отвара и кипяченой воды, 200 г молодой свеклы с ботвой, 100 г свежих огурцов, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, сахар, сметана, 5 вареных картофелин, (уксус).

Свеклу вместе с ботвой почистить, хорошо помыть, нарезать, залить 0,5 л горячей воды. Чтобы сохранился свекольный цвет, добавить немного уксуса или лимонной кислоты и варить до готовности. Бульон процедить. Кефир размешать со свекольным отваром. Вареную свеклу и рубленый зеленый лук посолить, залить жидкостью, чуть подкислить. В сервировочную посуду положить разрезанное на дольки или рубленое яйцо, сметану, укроп и налить суп.

Горячий отварной картофель подать на отдельной тарелке.

Суп можно приготовить также из вареной либо консервированной свеклы.

СЛАДКИЕ СУПЫ ИЗ ПРОСТОКВАШИ

Сладкие супы можно приготовить из простокваши или кефира с добавлением варенья, ягод, фруктов, печенья, орехов и т. п.

Готовить их просто.

На 1 л простокваши или кефира берется:

- 5 ст. ложек варенья, 5 шт. подрумяненного печенья;
- 1 стакан клубники, земляники, малины или вишен без косточек, сахара по вкусу;
- 2 разнятых на дольки апельсина, 2 ст. ложки промытого и замоченного в горячей воде изюма. Сверху посыпать 2 ст. ложками рубленых орехов или подрумяненных в масле овсяных хлопьев.

ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ СУПЫ

Для приготовления фруктовых и ягодных супов используются свежие, сушеные, замороженные или консервированные фрукты и ягоды. Их можно комбинировать между собой или готовить в отдельности. В большинстве своем фруктовые и ягодные супы — это сладкие блюда, которые сервируются в холодном виде порциями примерно по 300 г на третье. Во многих национальных кухнях сладкие фруктовые и ягодные супы принято подавать в горячем виде в начале обеда или на завтрак либо на ужин.

Фруктовые и ягодные супы содержат много веществ и витаминов, способствующих обмену веществ. Приготовлять их следует таким образом, чтобы сохранить их питательную ценность. Для этих супов нужно отвести специальную посуду, в которой нельзя готовить другие блюда. Это может быть посуда из термостойкого стекла, нержавеющей стали, эмалированная либо новая алюминиевая посуда.

Свежие ягоды нужно готовить сразу. При хранении их питательная ценность снижается. Прежде всего ягоды следует перебрать, затем выложить в сито и обдать сначала горячей, а затем холодной водой.

Сушеные фрукты и ягоды тщательно промыть теплой водой, крупные нарезать.

Фрукты и ягоды кладут в горячую воду с сахаром (благодаря сахару сохраняется их питательная ценность и форма) и ставят варить. Более нежные ягоды

(клубнику, малину) лучше класть в конце варки, чтобы они сохранили свой естественный вкус. В большинстве случаев в супы для густоты кладут саго, манную крупу, сухарики, яйца либо картофельный крахмал. Для вкуса добавляют сахар, мед, сиропы, в случае надобности — лимонную кислоту. В качестве приправ можно использовать корицу, гвоздику, сухую лимонную и апельсиновую цедру. И сласти, и приправы нужно добавлять в меру, чтобы сохранить естественный вкус используемых ягод и фруктов.

В сладкие супы при подаче на стол добавляют отварной рис, лапшу или вермишель, взбитые сливки, сметану. Отдельно подают печеные изделия. Сладкие супы — хорошее дополнение к кашам и пудингам.

ЯБЛОЧНЫЙ СУП

3—5 яблок средней величины, 3 ст. ложки (70—80 г) сахара, (меда, сиропа), 1 л воды, 1 ст. ложка картофельного крахмала, (корица, гвоздика).

У яблок удалить сердцевину, очистить, нарезать дольками. Сердцевины и кожуру варить в небольшом количестве воды 10 минут. Отвар процедить, добавить сахар, долить необходимое количество воды и положить нарезанные яблоки. Варить 5—7 минут (в зависимости от сорта яблок). Крахмал развести холодной водой, влить, помешивая, в суп, довести до кипения.

Подавать со сливками, гренками из белого хлеба, печеньем и т. п.

СУП ИЗ СУХОФРУКТОВ

100 г сухофруктов (яблоки, груши, курага, абрикосы, сливы, изюм), 1 л воды, 2—3 ст. ложки сахара, меда или сиропа, 1 ст. ложка картофельной муки, (сушеная лимонная или апельсиновая цедра, гвоздика, корица).

Сухофрукты тщательно промыть в нескольких водах, крупные нарезать. Положить в холодную воду, варить, пока фрукты не набухнут, затем добавить сахар, гвоздику, корицу и прочие приправы. Если нужно, долить кипятка. Под конец подлить в фруктовый суп крах-

мал, разведенный холодной водой; помешивая деревянной ложкой, довести до кипения. Заправить лимонной кислотой или кислым соком. Свежий вкус придадут супу несколько ложек сырых тертых яблок.

СУП ИЗ КРЫЖОВНИКА

200 г крыжовника, 1 л воды, 3—4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, сушеная лимонная или апельсиновая цедра, (ванилин).

У ягод крыжовника удалить с двух сторон сухие стебелек и цветоножку, выложить в сито, сполоснуть. Положить ягоды в кипящую сладкую воду и варить до мягкости, но следить, чтобы они не разварились. Влить разведенный холодной водой крахмал и, помешивая деревянной ложкой, довести до кипения. Можно добавить ванилин.

Суп из крыжовника хорош с кашами и пудингами, бисквитным рулетом. Кусочек бисквита положить в тарелку, залить охлажденным супом.

СУП ИЗ РЕВЕНЯ

300 г ревеня, 3—4 ст. ложки сахара, 1 л воды, 1 ст. ложка крахмала, лимонная или апельсиновая цедра, (ванилин).

Молодой ревень нарезать, старый предварительно очистить от кожуры и положить в горячую подслащенную воду. Кожуру можно сварить отдельно в небольшом количестве воды, затем смешать отвар с супом. В конце варки влить разведенный холодной водой крахмал и довести еще раз до кипения. Если используется сушеная цедра цитрусовых, то ее кладут в самом начале варки. Если суп получился слишком кислым, можно добавить кипятка и сахара.

К столу подать с рисовой или манной кашей, взбитыми сливками или положить в суп отдельно сваренные мучные или манные клецки.

СУП ИЗ ЧЕРНИКИ

200—300 г черники, 1 л воды, сахар, 1—1½ ст. ложки крахмала.

Чернику положить в горячую воду с сахаром, сварить и добавить крахмала, довести еще раз до кипения.

К столу можно подавать в горячем и холодном виде. К черничному супу подходят гренки из белого хлеба или клецки, а также различные каши, сладкий творог и т. п.

СУП ИЗ КЛУБНИКИ ИЛИ МАЛИНЫ

300 г клубники или малины, 1 л воды, 2—3 ст. ложки сахара или сиропа, 1 ст. ложка крахмала.

Ягоды перебрать, у клубники удалить плодоножки, самые красивые ягоды отложить, остальные размять. Вскипятить воду с сахаром, влить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения. В горячий суп подмешать размятые и целые ягоды, больше не кипятить.

Подать к столу с печеньем и т. п.

ЯГОДНЫЙ СУП С МАННОЙ КРУПОЙ

300 г ягод (черники, черной смородины, малины), 1 л воды, сахар или сироп, 1—2 ст. ложки манной крупы.

Ягоды положить в небольшое количество горячей, подслащенной сахаром либо сиропом воды, варить несколько минут, затем протереть сквозь сито и размять. Долить в пюре необходимое количество воды, всыпать манную крупу и варить 5—7 минут, пока она не разбухнет.

На стол подать со сливками или сметаной.

СУП ИЗ РЕВЕНЯ С СУХАРИКАМИ И ЯЙЦОМ

300 г ревеня, 100 г черствого белого хлеба либо 10 сухариков, 1 л воды, 1—2 гвоздики, корица, 4—5 ст. ложек сахара, 1 яйцо, 3—4 ст. ложки сливок, ванильный сахар, сахарная пудра.

Ревень нарезать кусочками, ломтики белого хлеба без корки — кубиками. Положить в горячую воду ревень, кубики булки или сухарики, добавить приправы и ва-

рить на медленном огне, пока ревень не станет мягким, а булка или сухарики не набухнут. Затем добавить сахара и еще раз довести до кипения. Снять кастрюлю с огня. Яичный желток смешать с небольшим количеством сливок, добавить несколько ложек горячего супа, размешать и вновь влить в суп. Яичный белок взбить с ванильным сахаром или с сахарной пудрой в крепкую пену. Суп разлить по тарелкам и чайной ложкой выложить белок небольшими шариками.

Для того чтобы придать супу свежий вкус, можно добавить маленькие кусочки сырых яблок или груш, вишни без косточек, малину, клубнику, влить сырой сок.

СУП ИЗ КРЫЖОВНИКА С ИЗЮМОМ И МАННОЙ КРУПОЙ

200 г крыжовника, 1 л воды, 100 г сахара или сиропа, ванильный сахар, 2 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки манной крупы.

Очищенный и помытый крыжовник положить в сладкую кипящую воду, добавить промытый в горячей воде изюм, всыпать манную крупу и варить на слабом огне, время от времени помешивая. Добавить ванильный сахар. Чтобы манная крупа получилась рассыпчатой, можно во время варки положить в суп маленький кусочек сливочного масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

300 г черной смородины, 4 ст. ложки сахара, апельсиновая или лимонная цедра, 1 л воды, 1 ст. ложка крахмала.

Очищенные и промытые на сите ягоды растолочь, положить с сахаром и приправами в кипящую воду, варить на медленном огне несколько минут. Затем добавить разведенный холодной водой крахмал и еще раз довести до кипения.

Подавать в холодном или горячем виде с клецками, пудингом из манной крупы или риса и т. п.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ВИШЕН

400 г вишен, 3 ст. ложки сахара, 1 л воды, лимонная или апельсиновая цедра, гвоздика, корица, 1—2 ст. ложки крахмала.

Вишню помыть, удалить косточки, размять и пропустить через сито. Часть самых красивых ягод можно оставить.

Вскипятить воду с сахаром и приправами, добавив туда несколько расколотых вишневых косточек. Приправы вынуть шумовкой, влить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения и снять кастрюлю с огня. Смешать отвар с вишневым пюре и цельными ягодами, проверить на вкус.

Подавать в горячем или охлажденном виде с гренками из белого хлеба, клецками, рассыпчатым рисом или сливками.

ГРУШЕВЫЙ СУП С СОКОМ ИЛИ ВИНОМ

400 г груш, 1 л воды, 3 ст. ложки сахара, гвоздика, лимонная или апельсиновая цедра, 1 ст. ложка крахмала, 1/4 л белого десертного вина.

Груши очистить, вырезать сердцевину, нарезать кусочками. Вскипятить воду с сахаром и приправами, добавить груши и варить на слабом огне до готовности. В конце варки влить разведенный холодной водой крахмал и довести еще раз до кипения. Кастрюлю снять с огня и заправить суп вином либо соком.

ЯБЛОЧНЫЙ СУП С САГО

300 г яблок, 1 л воды, 3—4 ст. ложки сахара или сиропа, 100 г саго, гвоздика, корица, лимонная или апельсиновая цедра.

У яблок вырезать сердцевину, нарезать их дольками. Вскипятить воду с сахаром и приправами, добавить яблоки и саго. Накрыть крышкой и варить на слабом огне. Если надо, долить немного кипятка. В готовый суп можно положить для свежести тертые яблоки.

ЯГОДНЫЙ СУП

400 г ягод (малины, клубники, вишен), 100 г сахара, 1 л воды, 1—1½ ст. ложки крахмала.

Очищенные и сполоснутые на сите ягоды (у вишен удалить косточки) положить в фаянсовую или стеклянную посуду, посыпать сахаром и оставить стоять на 5—6 часов. В кипящую воду влить разведенный холодной водой крахмал и довести до кипения. Снять кастрюлю с плиты и добавить засыпанные сахаром ягоды и выделившийся сок.

Подавать в холодном виде со взбитыми сливками, печеньем и т. п.

ЯГОДНЫЙ СУП С МОРКОВЬЮ

200 г моркови, 1 л разведенного сока, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, гвоздика или апельсиновая цедра.

Натертую на крупной терке морковь положить с сахаром и приправами в воду и варить до мягкости. Затем влить сок, добавить крахмал и еще раз довести до кипения.

Подавать с клецками или гренками из белого хлеба.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СУХОФРУКТОВ

100 г сухофруктов, 1 л воды, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, лимонная кислота или кислый сок.

Сухофрукты тщательно промыть, положить в холодную воду и поставить вариться. Из готовых сухофруктов приготовить пюре, протерев их сквозь сито либо с помощью электромиксера. Пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, воду, довести до кипения, влить разведенный холодной водой крахмал и еще раз довести до кипения. Подавать на стол в холодном или горячем виде.

СУП ИЗ СОКА С ТЫКВОЙ

150 г ягод (клюквы, красной или черной смородины), 1 л воды, 100—150 г сахара, 1—2 ст. ложки крахмала, 200 г тыквы, гвоздика, корица, апельсиновая или лимонная цедра, ванилин или ванильный сахар.

Очищенные и промытые на сите ягоды размять, отжать сок сквозь сито с марлей. Полученный сок поставить на холод. Отжимки залить горячей водой и варить, накрыв крышкой, на медленном огне около 10 минут. Затем отвар процедить через несколько слоев марли, добавить сахар и приправы, довести до кипения, положить нарезанную маленькими кубиками или натертую на крупной терке тыкву и варить, пока она не станет прозрачной, но не слишком разварится. Влить разведенный холодной водой крахмал, довести еще раз до кипения и смешать с сырым соком.

ХЛЕБНЫЙ СУП

300 г хлеба, 3—4 ст. ложки изюма или сушеных яблок, 100 г сахара, вода, (1 ст. ложка крахмала), апельсиновая цедра.

Ломтики хлеба подсушить в духовке на слабом огне, не дав хлебу подгореть, залить холодной водой, варить на слабом огне до мягкости и протереть сквозь сито. Хлебное пюре с фруктами положить в кастрюлю, залить кипящей водой, добавить сахар и варить, пока фрукты не станут мягкими. При желании положить крахмал.

Подавать можно и в холодном, и в горячем виде. Разливая в тарелки, добавить в каждую порцию по 1—2 ст. ложки сметаны или сливок.

Хлебный суп можно приготовить с соком или свежими яблоками.

СУП ИЗ ВАРЕНЬЯ, ДЖЕМА ИЛИ ПОВИДЛА

150 г варенья (джема, повидла), вода, (сахар), 1 ст. ложка крахмала, лимонная кислота, сушеная лимонная или апельсиновая цедра.

Варенье положить в горячую воду, добавить приправы и в случае надобности сахар. Размешать и нагревать, пока варенье не растворится. Затем влить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения и добавить лимонной кислоты.

Подавать с кашами и запеканками.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ИЛИ МАНДАРИНОВЫЙ СУП

300 г апельсинов или мандаринов, 1 л воды, 4 ст. ложки сахара или сиропа, 1 ст. ложка крахмала.

200 г апельсинов или мандаринов очистить и нарезать полукольцами, из остальных отжать сок. Отжимки и кожуру нарезать и отварить в небольшом количестве воды. Отдельно положить нарезанные плоды, залить горячей водой, добавить сахара, варить несколько минут. Влить в суп отвар из отжимок и корок, добавить крахмал и довести до кипения. Кастрюлю снять с огня, влить сырой сок.

Подавать со взбитыми сливками. В суп можно добавить для вкуса немного вина.

СУП ИЗ ЯГОД С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

1/2 стакана овсяных хлопьев, 1 л молока, 1 1/2 стакана клубники или малины, 100 г сахара, 100 г толченых орехов.

Овсяные хлопья залить горячим молоком, насыпать сахару и поставить на несколько часов, накрыв крышкой. Клубнику разрезать на две или четыре части, землянику и малину использовать целиком. Ягоды положить в суп. К супу подать толченые орехи. Есть сразу же после приготовления.

ВИШНЕВЫЙ СУП С МОЛОКОМ

400 г вишен, 1 л молока, тертая лимонная цедра, ванильный сахар, немного соли, 1 1/2 ст. ложки кукурузного или картофельного крахмала, 1 яйцо, миндаль или грецкие орехи.

У вишен удалить косточки, ягоды сложить в сервировочную посуду. Молоко нагреть вместе с приправами. Крахмал размешать с холодной водой, влить в горячее молоко и, помешивая, нагревать, пока крахмал не набухнет. При этом нужно помнить, что картофельный крахмал нельзя перегревать, иначе он станет тягучим. Яйцо взбить и, помешивая, постепенно подлить к нему горячего молока. Полученную смесь вылить в посуду с вишнями. Посыпать измельченным поджаренным миндалем. Есть сразу по приготовлении.

АБРИКОСОВЫЙ СУП С СУХАРИКАМИ

150 г сушеных абрикосов, 1 л воды, 2—3 ст. ложки сахара, 10 г сухариков, сухая апельсиновая или лимонная цедра, 1 яйцо, (вино).

Сушеные абрикосы помыть теплой водой, нарезать и замочить в холодной воде. Сварить в этой же воде с толчеными сухариками (чтобы суп получился гуще) и сахаром. Яйцо взбить и постепенно влить в суп, все время помешивая. После введения яйца суп больше не кипятить. Есть в горячем виде.

При желании можно заправить суп вином.

ДОБАВКИ И ГАРНИРЫ К СУПАМ

Различные добавки к супам повышают их питательную ценность. Их подают отдельно или кладут в суп непосредственно перед едой. В рецептах отмечено, что к каким супам подходит.

ОВОЩНЫЕ ДОБАВКИ

Овощи (морковь, сельдерей, лук-порей, свежую капусту) нарезать соломкой или кубиками размером примерно 0,5 см, обжарить в небольшом количестве сливочного масла, затем добавить немного бульона, соли и довести на слабом огне под крышкой до готовности. Держать в теплом месте. При подаче на стол положить овощи каждому в тарелку и залить горячим бульоном.

На 1 л бульона берется примерно 200—250 г овощей.

Овощи можно использовать в различных комбинациях с учетом их вкуса и цвета:

морковь, сельдерей + консервированный горошек;

морковь, лук-порей + отварные стручки фасоли;

морковь, свежая капуста + консервированный горошек;

тушеный лук-порей + сырые помидоры, нарезанные маленькими кубиками;

очищенные и нарезанные кубиками помидоры + консервированный горошек.

ОТВАРНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ ИЛИ ЛАПША

Заложить вермишель в подсоленную кипящую воду так, чтобы вода покрывала ее полностью, и варить до готовности. Затем откинуть на сито и еще раз обдать горячей водой, чтобы не слипалась.

Вермишель или лапшу положить в тарелки, залить горячим бульоном. На порцию берется 30—40 г неотваренной вермишели или лапши.

ДОМАШНЯЯ ЛАПША

120 г (1 стакан) муки, 1 яйцо, 1/4 чайной ложки соли, 3—4 ст. ложки холодной воды.

Муку просеять в миску с плоским дном, сделать по центру углубление, в которое налить воды, насыпать соли и положить взболтанное яйцо. Начиная с середины, замесить крутое тесто, раскатать на пластикате, целлофане или посыпанной мукой доске в тонкий пласт толщиной примерно 2 мм, дать некоторое время постоять, затем нарезать полосками шириной 4—5 см, положить их одна на другую и острым ножом или специальным лапшовым ножом нарезать тоненькие полоски лапши. Если лапшу предстоит хранить продолжительное время, ее лучше подсушить на слабом огне в духовке, разложив на противне тонким слоем.

Готовую лапшу варят в супе. Чтобы бульон остался прозрачным, лапшу можно отварить отдельно в подсоленной воде и откинуть на сито.

Домашнюю лапшу кладут в молочные, мясные и овощные супы или прозрачные бульоны.

ЗЕЛЕНАЯ ЛАПША

75 г шпината, 75 г тертого сыра, 1 яйцо, 150 г муки, соль, вода.

Листья шпината тщательно промыть, отварить в небольшом количестве воды и мелко изрубить либо размять. Смешать шпинат с тертым сыром, взбитым яйцом и остальными продуктами. Дальше готовить так, как описано в предыдущем рецепте.

ОТВАРНОЙ РИС

Промытый рис положить в горячую подсоленную воду (воды должно быть в 6 раз больше по объему, чем риса), сварить так, чтобы он был рассыпчатым, и откинуть на сито. Если нужно, обдать горячей водой, чтобы зерна не слипались.

Рис положить в сервировочную посуду, залить горячим бульоном и подавать к столу. На 1 порцию берется 30—40 г сухого или 100 г вареного риса.

ЗАПЕЧЕННЫЙ РИС

100 г риса, 300—400 г воды, соль, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 50 г тертого сыра, (томатная паста).

Из риса сварить в подсоленной воде с маслом рассыпчатую кашу. Слегка охладить, добавить взбитое яйцо, половину тертого сыра и выложить в смазанную маслом форму. Сверху посыпать оставшимся тертым сыром и положить кусочки маргарина. Выпекать при средней температуре, пока яйцо не свернется и запеканка не пожелтеет.

Полуохлажденную запеканку выбить из формы, нарезать порциями, разложить их по тарелкам и залить бульоном.

ГРЕНКИ

Белый или черный хлеб нарезать кубиками размером около 1 см, подсушить в духовом шкафу или слегка обжарить на сковороде с небольшим количеством масла.

На одну порцию берется в среднем 50 г (2 ломтя) хлеба.

Гренки из белого хлеба можно подавать ко всем супам-пюре. Гренки из черного хлеба особенно вкусны с гороховым супом, подходят и к картофельному и овощному (сборному) супу-пюре.

ГРЕНКИ ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА С ЯЙЦОМ («ЗОЛОТИСТЫЕ КУБИКИ»)

200 г белого хлеба, 2 яйца, 2—4 ст. ложки молока, немного соли, 100 г сливочного масла или маргарина для жарки.

Яйца взбить, добавить молоко, залить этой смесью кубики белого хлеба, уложенные в миску с плоским дном. Подождать, пока булка пропитается молочно-яичной смесью, затем обжарить кубики в масле до золотистого цвета.

«Золотистые кубики» подают на стол в отдельной посуде к супам-пюре и прозрачным бульонам.

ЯЙЦО, СВАРЕННОЕ БЕЗ СКОРЛУПЫ

1 л воды, 1 ст. ложка уксуса, 1 чайная ложка соли, 4 яйца.

В широкой кастрюле вскипятить воду с солью и уксусом. Яйцо отбить в чашку или поварешку и резким движением влить в кипящую воду. Каждое яйцо класть отдельно и варить на медленном огне 4 минуты, затем вынуть шумовкой. Варить непосредственно перед едой.

В каждую тарелку положить одно сваренное без скорлупы яйцо и залить бульоном.

ПРОФИТРОЛИ

100 г воды, 30 г маргарина, 100 г муки, 2 больших или 3 маленьких яйца, соль.

В маленькую кастрюлю положить маргарин, соль, налить воду, довести до кипения, снять с огня и всыпать всю муку. Быстро размешать до образования однородной массы, затем, продолжая помешивать, нагревать

тесто, пока оно не начнет легко отходить от стенок кастрюли. Немного остудить, вбить по одному яйца. Двумя чайными ложками сформовать маленькие печенья и выложить их на лист. Печь вначале на слабом огне, затем повысить температуру, чтобы печенье подрумянилось. Печенье увеличивается в объеме раза в три, внутри образуется пустота.

Подавать к прозрачным бульонам в отдельной посуде.

ПРОСТЫЕ КЛЕЦКИ

1 яйцо, 20 г сливочного масла или маргарина, 100 г бульона, молока или воды, соль, (сахар), 100 г муки.

Взбитое яйцо смешать с растопленным маргарином, постепенно добавлять вперемежку муку и жидкость. Тесто хорошо размешать. Чайной ложкой брать кусочки теста, прижимая ложку к стенке кастрюли, и опускать в кипящий бульон. Варить, пока клецки не всплывут.

Клецки подходят к молочным, овощным и мясным бульонам. Для прозрачных бульонов и ягодных супов клецки варят отдельно.

ЗАВАРНЫЕ КЛЕЦКИ

1/2 стакана бульона или воды, 25 г маргарина или сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки манной крупы, соль, (сахар).

В горячую воду положить соль и маргарин, довести до кипения. Кастрюлю снять с огня, разом всыпать смесь муки с манной крупой и быстро размешать деревянной ложкой. Нагревать тесто, постоянно помешивая ложкой, пока оно не превратится в однородную блестящую массу и не начнет отделяться от стенок кастрюли. Тесто охладить до 60—70 градусов, вбить яйцо, размешать и дать остыть.

Клецки можно формовать двумя способами:

- брать тесто двумя чайными ложками и опускать в кипящую подсоленную воду или бульон;
- на доске, покрытой пластикатом или целлофаном, скатать тесто руками в колбаску и нарезать ножом

наискось ромбовидные клецки. Варить в подсоленной или подслащенной воде.

Клецки из заварного теста подходят к заправочным, молочным, ягодным супам и к бульонам.

КЛЕЦКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

3/4 стакана воды или бульона, соль, (сахар), 20 г маргарина или сливочного масла, 1 яйцо, 75 г манной крупы.

В кипящую жидкость положить соль и масло или маргарин, затем, помешивая ложкой, всыпать манную крупу. Нагревать, продолжая помешивать, пока тесто не превратится в однородную массу и не начнет отходить от стенок кастрюли. Охладить до 60—70 градусов, вбить яйцо, хорошо размешать, охладить. Двумя чайными ложками сформовать клецки и варить в подсоленной или подслащенной воде. Тесто можно скатать колбаской толщиной в палец и нарезать ножом ромбовидные клецки.

ГРИБНЫЕ КЛЕЦКИ

200 г грибов (боровиков, рыжиков, шампиньонов), 50 г сливочного масла или маргарина, 1 большая или 2 маленькие луковицы, 2 яйца, 2 ст. ложки муки или толченых сухарей, 1 ст. ложка сливок, соль.

Грибы потушить в масле и 2—3 раза пропустить вместе с луком через мясорубку. Чем тоньше получится смесь, тем вероятнее, что клецки не разварятся. Добавить муку, сливки, яичные желтки, соль. Хорошо размешать и положить взбитые белки. Варить в подсоленной воде.

Грибные клецки подходят к мясным и овощным супам, бульонам.

СЫРНЫЕ ШАРИКИ

2 яичных белка, 60 г тертого сыра, мука.

К взбитым в пену белкам добавить, осторожно помешивая веничком, тертый сыр и немного муки. Смесь

должна быть достаточно густой, чтобы ее можно было формовать. При помощи двух чайных ложек сформовать шарики и отварить в подсоленной воде либо в большом количестве жира. Во время варки шарики поворачивать шумовкой, так как они очень легкие и сразу всплывают на поверхность.

Подавать к прозрачным бульонам.

ЯИЧНАЯ КРУПА

2 яйца, 50 г муки, соль.

Яйца взбить, смешать с мукой, посолить. Полученное тесто протереть сквозь сито в кипящий бульон или молочный суп.

СЫРНЫЕ КЛЕЦКИ

50 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г муки, 70—80 г тертого сыра, красный перец, (2 ст. ложки тертого сельдерея).

Размягченное масло растереть с яичными желтками в пышную массу, добавить муку, тертый сыр и взбитые белки. Формовать чайной ложкой маленькие клецки, варить в подсоленной воде.

Сырные клецки хороши к мясным бульонам.

ЗЕЛЕНЫЕ КЛЕЦКИ

1 яйцо, 50 г шпината, сныти или крапивы, вода, 1 ст. ложка сливочного маргарина или растительного масла, 1/2 стакана муки (толченые сухари), соль.

Шпинат потушить в небольшом количестве воды и мелко изрубить. Добавить яйцо, растопленный маргарин, муку и соль, взбить. Желательно сварить пробную клецку и в случае надобности добавить муки.

Зеленые клецки можно приготовить и с рубленой зеленью петрушки. В таком случае надо взять 1/4 стакана воды.

Зеленые клецки подходят к различным супам и прозрачным бульонам.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ

2 картофелины средней величины или 200 г картофельного пюре, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 2 ст. ложки толченых сухарей или 3 ст. ложки муки, соль, тертый мускатный орех.

Вареный картофель натереть на мелкой терке, смешать с размягченным маргарином, взбитым яйцом, мукой или толчеными сухарями, заправить тертым мускатным орехом, тщательно размешать. Чтобы клецки получились более пышными, белок нужно предварительно взбить.

Клецки брать ложкой и опускать в кипящую подсоленную воду. Варить, пока они не всплывут. Затем откинуть на сито.

Картофельные клецки вкусны с рыбным бульоном, их можно подать и к мясному бульону.

ТВОРОЖНЫЕ КЛЕЦКИ

250 г творога, 1 яйцо, 1—2 ст. ложки муки, немного соли, сахара, (ванилин), мука.

Продукты перемешать. Из теста скатать колбаску толщиной в палец и нарезать наискось ромбовидные клецки длиной около 4 см. Творожные клецки очень нежны, поэтому их следует опускать в кипящую, слегка подсоленную и подслащенную воду шумовкой. Варить на слабом огне 4—5 минут.

Подавать к ягодным и фруктовым супам.

СЛАДКИЕ ОРЕХОВЫЕ КЛЕЦКИ

1 яйцо, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, 2—3 ст. ложки молотых орехов или миндаля, 3/4—1 стакан муки, 1/4 чайной ложки питьевой соды.

Яйцо взбить с сахаром, добавить растопленное масло, молотые орехи и смешанную с содой муку. На доске, покрытой пластикатом или целлофаном, скатать из теста колбаску и нарезать ножом маленькие клецки.

Варить в воде, заправленной сахаром и соком.

СЛАДКИЕ КЛЕЦКИ ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА

2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 50 г сливочного масла или маргарина, соль, 2 ст. ложки муки, сахар, тертая лимонная или апельсиновая цедра.

Тонкие ломтики белого хлеба без корки залить взболтанным яйцом и дать постоять несколько минут, чтобы булка пропиталась. Растереть деревянной ложкой до образования однородной массы, добавить растертое масло, муку, приправы и хорошо размешать.

Брать чайной ложкой с краю маленькие клецки и опускать в кипящую воду с соком и сахаром, варить несколько минут, пока они не всплывут. Шумовкой выложить клецки на сито.

Подавать к ягодным и фруктовым супам.

ЯИЧНЫЕ БЛИНЧИКИ

80 г муки, 100 г воды, 1/2 чайной ложки соли, 2 яйца, любой жир для жарки.

Муку просеять в миску, понемногу добавить воду, взболтанные яйца, соль.

Испечь тоненькие блинчики, нарезать их полосками длиной с палец. Положить в тарелки и залить горячим бульоном.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

Горячие бутерброды подают к прозрачным бульонам и супам-пюре, подходят они и ко многим заправочным супам. Для горячих бутербродов можно брать белый и черный хлеб, сепик. Продукты, с которыми они приготовляются, должны быть острыми и пикантными на вкус, хорошо сочетаться с супом и дополнять его.

Хлеб нужно нарезать тонкими ломтиками толщиной не более 1/2 см. На один бутерброд кладут 20—30 г продуктов. Горячие бутерброды к супам должны быть тоньше, чем закусочные. Их подают на отдельной тарелке и едят, держа руками, без вилки и ножа. Сервируют в горячем виде из расчета 1—2 горячих бутерброда на человека.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

4—5 ломтиков белого или черного хлеба либо сепика, 4—5 ломтиков ветчины, 20—25 г сливочного масла или маргарина, тонко нарезанный помидор или немного томатной пасты, нарезанный на ломтики или тертый сыр.

Ломтики хлеба или сепика намазать маслом либо маргарином, сверху положить ветчину, ломтики помидора и сыр. Запекать в духовом шкафу при средней температуре до тех пор, пока сыр не расплавится и не пожелтеет.

БУТЕРБРОД С КИЛЬКОЙ, ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

4—5 ломтиков белого или черного хлеба либо сепика, 1 луковица, 5 килек, 1—2 вареных яйца, рубленый укроп, майонез.

Лук и филе кильки изрубить, яйцо нарезать тонкой соломкой или размять вилкой. Все смешать с 1—2 ст. ложками майонеза, чтобы смесь была сочнее. Помимо того, майонез соединяет продукты.

Ломтики хлеба разрезать пополам, покрыть их смесью и запечь в духовке.

ФРИКАДЕЛЬКИ

250 г постного мяса (говядины, свинины, баранины), 1/2 маленькой луковицы, соль, перец, 3—4 ст. ложки холодной воды, 1 яйцо, (толченые сухари).

Мясо с луком пропустить через мясорубку, добавить воду, яйцо, соль и перец. Если мясо жирное, следует положить 1 ст. ложку толченых сухарей и одновременно увеличить количество воды. Лук натереть на терке. Фарш хорошенько размешать (тогда фрикадельки будут лучше держаться), влажными руками сформовать маленькие фрикадельки и варить их в супе или в подсоленной воде.

Фрикадельки хорошо подходят к бульонам и многим овощным супам.

РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

200 г рыбного филе, 2 ломтика черствого белого хлеба, 3—4 ст. ложки молока или воды, 1 яйцо, соль, мускатный орех, мелисса, (сливочное масло).

Рыбное филе без кожи и костей пропустить через мясорубку, смешать с пропитанным молоком белым хлебом и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить соль, тертый мускатный орех или измельченную мелиссу. Если фрикадельки готовят из нежирной рыбы (например, трески), то в фарш следует добавить немного растопленного сливочного масла. Фарш взбить в однородную массу, чтобы фрикадельки не разваривались. Влажными руками сформовать маленькие, величиной с кончик пальца фрикадельки и варить их в супе или подсоленной воде.

Рыбные фрикадельки подают ко многим рыбным супам.

ПЕЛЬМЕНИ С РЫБОЙ

Тесто: 300 г муки, 1 яйцо, вода, соль.
Начинка: 300 г рыбного филе, 1 маленькая луковица, 2—3 ст. ложки любого жира, 1 яйцо, соль, перец, рубленый укроп, зелень петрушки, мелисса или душица.

Муку просеять в миску, сделать в центре углубление, положить туда взбитое яйцо, соль, влить воду и, начиная с середины, постепенно смешивать с мукой. Замесить крутое тесто.

Растопить жир, обжарить в нем мелко изрубленный лук и пропущенное через мясорубку либо очень мелко рубленное рыбное филе. Добавить взболтанное яйцо и приправы.

Тесто раскатать на доске, покрытой пластикатом, целлофаном или посыпанной мукой, в прямоугольный пласт толщиной около двух миллиметров (толщина должна быть равномерной и по краям). Формочкой вырезать кружки, в центр положить чайной ложкой начинку, края теста смазать яйцом и защипать. Пельмени должны быть полукруглыми и маленькими.

Варить в подсоленной воде или рыбном бульоне 5—7 минут, затем выложить шумовкой на сито.

Готовые пельмени положить в сервировочную посуду, залить горячим рыбным бульоном.

Рыбные пельмени можно варить в рыбном супе с картофелем и овощами, как клецки.

ПЕЛЬМЕНИ С ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСОЙ И ЛУКОМ

Тесто: 200 г муки, 1/2 яйца, 3—4 ст. ложки холодной воды, соль.
Начинка: 200 г паштета или ливерной колбасы, 1—2 луковицы, жир для тушения лука.

Замесить крутое тесто, раскатать в тонкий прямоугольный пласт, нарезать ножом или тесторезкой на квадраты размером 4—5 см. В центр каждого квадратика положить кусочек паштета или ливерной колбасы, сверху немного тушеного лука. Края смазать яйцом и защипать таким образом, чтобы получились треугольные пельмени.

Варить в овощных или картофельных супах.

СОЛЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Тесто: 120 г муки, 100 г маргарина, 1—2 ст. ложки воды, 1/3 чайной ложки уксуса.

Муку просеять в миску, нарезать тоненькие кусочки маргарина, размешать пальцами, добавить воду, уксус. Скатать тесто в шар и положить на несколько часов на холод. Приготовленное тесто можно использовать и на следующий день.

Выстоявшееся тесто раскатать в продолговатый пласт шириной 10—12 см, начинку положить ровным слоем, края оставить свободными. Выпекать при среднем нагреве духовки. В полуостывшем виде нарезать небольшими кусками.

Соленое печенье подают к бульонам и супам-пюре. Оно вкусно в теплом виде.

Для начинки подходят самые разнообразные смеси измельченных продуктов, обязательным компонентом их должен быть тертый сыр: во время выпечки он расплавляется и скрепляет все продукты.

Начинки:

- *ветчина или колбаса с грибами.* 100 г ветчины или колбасы, 2—3 ст. ложки рубленых грибов, рубленая зелень, 1—2 ст. ложки сметаны или майонеза, 3—4 ст. ложки тертого сыра. Мелко изрубленную ветчину или колбасу смешать с другими продуктами;
- *рыбные консервы.* 1 банка рыбы в томатном соусе, 1/2 мелко изрубленной луковицы, 100 г тертого сыра, маслины. Рыбу размять вилкой, смешать с мелко рубленным луком, измельченными маслинами и сыром.

ВОЗДУШНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С СЫРОМ

80 г тертого сыра, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, маргарин для смазки листа.

Белок взбить в крепкую пену, осторожно подмешать желтки и смешанный с мукой тертый сыр. На смазанный маргарином лист выложить чайной ложкой продолговатые печенья. Выпекать в нежаркой духовке (150—180°) несколько минут. Это печенье очень нежное. Если белок взбит недостаточно хорошо или тесто смешивали слишком сильно, печенье потеряет свою форму, в чересчур горячей духовке оно подгорит.

СЫРНЫЙ БИСКВИТ

2 яйца, 40 г муки, 40 г тертого сыра, красный перец, (соль).

Белки взбить в крепкую пену, добавить яичные желтки, муку и тертый сыр.

Тесто вылить ровным слоем на противень. Печь в предварительно нагретой до средней температуры (180—200°) духовке, пока бисквит не сделается золотисто-желтым.

Пока он еще теплый, нарезать треугольными или ромбовидными кусками. Подавать к бульонам и супам-пюре.

СОЛЕНОЕ БИСКВИТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

30 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, немного соли, 2 ст. ложки воды, 60 г муки.

Желтки растереть, добавить воду. Белки взбить в крепкую пену и добавлять к яичным желткам вперемежку с мукой.

Противень смазать маслом, посыпать мукой, вылить тесто слоем в полсантиметра, выпекать при среднем нагреве (200°) несколько минут, пока оно не подрумянится. Нарезать горячий бисквит острым ножом на маленькие четырехугольники, дать остыть на противне, затем снять.

Подавать к прозрачным бульонам и супам-пюре.

СЫРНЫЕ ШАРИКИ, ЖАРЕННЫЕ В ЖИРЕ

1/4 стакана воды, 30 г сливочного масла, соль, 100 г муки, 2 яйца, 50 г тертого сыра, растительный жир или растительное масло.

В маленькой кастрюльке вскипятить воду, добавить соль, сливочное масло. В горячую жидкость всыпать всю муку сразу и быстро размешать деревянной ложкой до образования однородной массы. Нагревать, помешивая, до тех пор, пока тесто не начнет отделяться от стенок кастрюли. Дать немного остыть, затем примешать одно яйцо. Вымесить тесто, чтобы оно вновь стало однородным, прибавить еще одно яйцо и в конце тертый сыр.

Двумя чайными ложками формовать маленькие шарики величиной с горошину и жарить их в кипящем жире. Когда они станут золотисто-коричневыми, вынуть шумовкой. Тесто можно выпускать в жир и специальным кондитерским шприцем. Шарики в кипящем жире вздуваются, и внутри образуется пустота.

Подавать на отдельной тарелке к бульонам.

ТВОРОЖНЫЕ КОРЗИНОЧКИ

Тесто: 100 г маргарина, 1 ст. ложка сметаны, 125 г муки.
Начинка: 250 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки молока или сливок, 1 ст. ложка муки, сок и тертая цедра 1 лимона.

Приготовить песочное тесто, положить в холодное место. Через некоторое время тесто тонко раскатать, при

помощи скалки уложить в маленькие формочки и прижать пальцами ко дну и стенкам. Продукты, предусмотренные для начинки, перемешать и положить в корзиночки. Сверху крест-накрест выложить узенькие полоски теста, смазать яйцом. Выпекать в духовке при температуре 175° 25—35 минут. В начале выпечки корзиночки лучше накрыть алюминиевой фольгой.

Вынуть из духовки, дать немного остыть, вынуть из формочек.

Подавать к фруктовым и ягодным супам.

ЖАРЕННЫЕ В ЖИРЕ РЫБНЫЕ ПИРОЖКИ (ЧЕБУРЕКИ)

Тесто: 250 г муки, 1 яйцо, вода, соль, растительное масло или растительный жир для жарки. Начинка: 300 г рыбного филе, 3 ст. ложки жира, рыбного бульона или воды, соль, перец, мускат, рубленый укроп или зелень петрушки, пряные травы.

Из муки, яйца и небольшого количества воды с солью замесить крутое тесто, тонко раскатать.

Рыбное филе пропустить через мясорубку или тщательно измельчить ножом. Тушить в жире около 5 минут, добавить немного воды или рыбного бульона, соли и пряных трав.

Из теста вырезать формочкой небольшие кружки, в центр положить чайной ложкой начинку, края теста смазать яйцом и соединить их.

В посуде с толстым дном растопить жир и прогревать, пока он не начнет слегка дымиться. Пирожки жарить в горячем жиру до светло-коричневого цвета, время от времени переворачивая их шумовкой. Готовые чебуреки выложить на сито или хозяйственную бумагу, чтобы стек жир.

Подавать на отдельной тарелке к ухе или красному рыбному бульону.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

Тесто: 150 г муки, 60 г молока, 1 яйцо, 15 г маргарина, соль, сахар.
Начинка: 250 г творога, 1 яйцо, мука, сахар, соль.

Муку просеять в миску, яйцо смешать с молоком и постепенно влить в муку, затем добавить растопленный маргарин, соль и сахар. Замесить крутое тесто, раскатать его в тонкий прямоугольный пласт на пластикате, целлофане или посыпанной мукой доске, следя за тем, чтобы края были прямыми.

Смешать продукты, предусмотренные для начинки. Начинку брать чайной ложкой и класть на расстоянии 2—3 см от края теста, оставляя небольшие интервалы. Край теста смазать яйцом, перегнуть через начинку и вырезать формочкой маленькие овальные пирожки. Края защипнуть. Край теста выровнять и выложить следующий ряд начинки.

Из теста можно вырезать небольшие кружки диаметром 7—8 см. Положить на середину начинку, смазать яйцом края и защипнуть их.

Сформованные пирожки — вареники — варить в подсоленной воде, вынимая готовые шумовкой и откидывая на сито.

Подавать в горячем виде к сладким фруктовым или ягодным супам.

МАЛЕНЬКИЕ ПИРОЖКИ С СОСИСКАМИ

Тесто: 1 стакан муки (120 г), 80 г маргарина, 1/2 яйца, 2 ст. ложки холодной воды, 1 чайная ложка уксуса, соль.

Начинка: 7—8 сосисок.

Муку просеять в миску, сделать в центре углубление, влить туда взбитое яйцо и воду. Маргарин нарезать на муку тонкими пластинками, изрубить все продукты деревянной лопаткой или рукояткой ножа, размять руками до образования однородного теста, скатать в шар и положить на несколько часов на холод. Тесто можно приготовить и накануне.

Холодное тесто раскатать в прохладном помещении в тонкий пласт, нарезать квадратиками, в которые завернуть по 1/2 или 1/3 сосиски и защипнуть края. Пирожки уложить на посыпанный мукой противень и выпекать в предварительно прогретой духовке при температуре 240—250°. Духовка должна быть непременно горячей, тогда пирожки получатся слоеными.

ПИРОЖКИ С ЛУКОМ

Тесто: 150 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 100 г творога, 1/4 чайной ложки соли.
Начинка: 300 г лука, 40 г сливочного маргарина, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, перец, укроп или зелень петрушки, мелисса или душица.

Приготовить песочное тесто с творогом. Для этого маргарин растереть, смешать его с творогом и мукой, скатать в шар и подержать на холоде 20—30 минут. Раскатать тесто на доске, покрытой пластикатом, целлофаном или посыпанной мукой, в тонкий прямоугольный пласт. Начинку расположить кучками на расстоянии 2—3 см от края, внешний край перегнуть через начинку и нарезать ножом либо тесторезкой на четырехугольные пирожки. Края плотно защипать. Смазать пирожки яйцом и выпекать при температуре 230° около 10 минут, пока пирожки не подрумянятся. При слишком высокой температуре изделия из песочного теста получаются не очень вкусными.

Для начинки рубленый лук протушить в масле до мягкости, добавить рубленое вареное яйцо и приправы.

МАЛЕНЬКИЕ ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

Тесто: 150 г муки, 100 г маргарина, 50 г сметаны,
Начинка: 400 г свежих грибов, 30 г сливочного масла или копченого сала, 1 маленькая луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, перец, мука, укроп.

Муку просеять в миску, нарезать тонкими кусочками маргарин, добавить сметану. Кончиками пальцев смешать продукты так, чтобы получилось рассыпчатое тесто, скатать его в шар и положить на 30 минут на холод.

Для начинки потушить очищенные грибы в собственном соку, дать жидкости испариться, грибы охладить, изрубить и обжарить с измельченным луком в жире. К охлажденным грибам добавить рубленое вареное яйцо и приправы. Если начинка недостаточно сухая, добавить немного муки.

Тесто раскатать и сформовать маленькие пирожки, смазать их яйцом и выпекать в умеренно нагретой духовке около 10 минут, пока они не подрумянятся.

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С СЫРОМ (ПИЦЦА)

Тесто: 100 г маргарина, 150 г муки, 2 ст. ложки воды.
Начинка: 200 г острого сыра, 3 яйца, 1½ стакана молока, 2 ст. ложки рубленого сладкого перца или консервов «Лечо», соль, красный перец, рубленые пряные травы.

Муку просеять в миску, нарезать тонкие кусочки маргарина, хорошо размешать все руками, чтобы получилось рассыпчатое тесто. Добавить воды, перемешать, скатать тесто в шар и положить в холодное место не менее чем на полчаса. Слишком круто тесто не замешивать. Выложить тесто на дно разъемной формы, приподняв края, и выпекать в умеренно нагретой духовке около 10 минут.

Взбить яйца, добавить молоко, тертый сыр и приправы. Смесь вылить в форму с пропеченным тестом и выпекать при температуре 180—200° еще 20—30 минут. Если в верхней части духовки температура слишком высокая, накрыть пирог алюминиевой фольгой, снять ее к концу выпечки, чтобы пирог успел подрумяниться.

Подавать в горячем виде к различным супам.

ПРИМЕРНЫЕ МЕНЮ С СУПАМИ И РАГУ

При составлении меню следует исходить из того, что блюда должны дополнять друг друга по составу, вкусу и цвету.

Благодаря большому количеству жидкости, супы покрывают немалую часть дневной потребности организма в воде. Однако калорийность их зависит от состава и весьма различна у разных супов.

Приведем примерную таблицу содержания калорий в 400 г того или иного супа:

мясной бульон	13 калорий
бульон с овощами	46 „

бульон с лапшой	165	"
свежие щи	186	"
мясная солянка или борщ	260	"
рыбный бульон	18	"
рыбный бульон с фрикадельками	100	"
рыбная солянка	260	"
овощной суп с крупой	240	"
овощной суп с клецками	460	"
суп из сныти и крапивы	220	"
суп-пюре	350	"
молочный суп с крупой	300—400	"
холодный суп	200	"
фруктовый или ягодный суп	350	"

Мясные и рыбные бульоны и прозрачные супы возбуждают аппетит, поэтому их подают на первое небольшими порциями по 300—400 г. На второе следует подать что-либо поплотнее. Бульоны и прозрачные супы больше всего подходят для меню обедов из трех блюд. Мясные и рыбные супы с картофелем, крупами и клецками очень калорийны, после них на второе лучше предложить какое-либо подходящее по вкусу мясное, рыбное или овощное блюдо и какой-нибудь напиток либо только одно сытное блюдо типа запеканки, пудинга, блинчиков и т. п. Фруктовые и ягодные супы способствуют пищеварению, потому их подают последними, если в меню обеда входит два или три блюда.

Молочные супы можно подавать также на завтрак и на ужин. В обеденном меню они должны стоять на втором месте после какого-либо бедного белками блюда.

СУПЫ В МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ДВУХ БЛЮД

- Овощной суп с клецками. Жареная рыба, картофель, салат из сырой моркови.
- Гороховый суп. Блинчики с вареньем, молоко.
- Суп из помидоров с рисом. Рыбные котлеты, картофель, соус, зеленый салат.
- Суп из овощей с соленым огурцом (рассольник). Запеканка из моркови и творога со сметаной или сливочным маслом.
- Овощной суп-пюре с гренками. Мясное рагу.
- Свекольник с мясом. Сырники со сметаной.

- Суп из сныти и щавеля. Рубленые котлеты, картофель, зеленый салат.
- Суп из салаки. Пышная запеканка из тыквы с манной крупой.
- Картофель в мундире, запеченный в духовке, творожный соус с соленой или копченой рыбой. Молочный суп с какао.
- Кислая капуста со свининой и перловкой. Суп из пива.
- Рыбная запеканка, укропный соус, картофель, салат из помидоров. Суп из крыжовника с бисквитным рулетом.
- Холодный суп из томатного сока. Отварное мясо с овощами, салат из сырых овощей.

СУПЫ В МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ТРЕХ БЛЮД

- Куриный бульон с клецками. Отварная рыба в белом соусе, картофель, морковь с маслом, свежий салат. Крем из сметаны с вареньем.
- Мясной бульон с пирожками. Рулет из мясного фарша, брюква в молочном соусе, картофель. Ягоды с сахаром и молоком.
- Рыбный бульон с рисом. Лангет, жареный картофель, салат из квашеной капусты. Густой кисель или желе из сока.
- Холодный борщ. Запеченная в духовке рыба, картофель, зеленый салат. Крем из варенья.
- Суп из простокваши с огурцами. Жареное мясо под соусом, картофель, овощи. Листовой пирог, молоко или кофе.
- Суп-пюре из картофеля с луком, горячие бутерброды с сыром. Тушеная говядина с овощами. Фруктовый компот или желе.
- Суп с фрикадельками. Жареная рыба, жареный картофель, салат из сырой свеклы с хреном. Печеные яблоки с молоком или ванильным соусом.
- Суп-пюре из сельдерея и моркови с сырным печеньем. Жаркое из телятины, запеченный картофель, цветная капуста и морковь с маслом. Какао-крем.
- Грибной суп-пюре. Свиное жаркое, запеченный кар-

тофель, тушеная краснокочанная капуста. Взбитое желе.

- Красный бульон, сырный бисквит. Отварная рыба в яичном соусе, картофель. Яблоки в винном соусе.

РАГУ В МЕНЮ

Рагу по составу сходны с супами, только жидкости в них меньше. Они обладают сравнительно высокой калорийностью. Рагу с рыбой и овощами богаты белками и одновременно содержат минеральные вещества и витамины. Рагу можно подавать и на обед, и на ужин.

- Рагу из рыбы с овощами, салат из соленых огурцов. Бархатный суп.
- Рагу из риса с брюквой. Суп-пюре из сухофруктов.
- Летнее рагу из овощей. Горячие бутерброды с рыбой. Напиток из сока.
- Целые рыбы, тушенные с копченым мясом, картофель, зеленый салат. Запеканка из булки с яблоками, молоко.
- Рагу из картофеля с грибами, свекольный салат. Молочный суп с рисом.
- Рагу из соленой рыбы с картофелем, салат из брюквы с крыжовником. Молочный суп с клецками.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

ВИДЫ, КАТЕГОРИИ И СОРТА МЯСА. ИЗДЕЛИЯ ИЗ МЯСА

В пищу употребляется мясо, внутренние органы и кровь домашних и диких животных и птицы.

По упитанности говядина, телятина, баранина, козье мясо и мясо домашней птицы подразделяются на две категории. Мясо первой категории отличается большей упитанностью, чем мясо второй категории. Свинина по упитанности делится на жирную свинину, бекон, постную свинину и на свинину со снятым шпиком.

Сорт мяса определяют по тому, из какой части туши оно взято, а также в каком количестве оно содержит составные части, уменьшающие питательную ценность мяса, особенно кости и соединительные ткани.

При торговой сортировке исходят, как правило, из количества костей в мясе. Мясо крупного скота делится на три, а мясо мелкого скота на два торговых сорта.

Приступая к приготовлению пищи, особое внимание следует обратить на содержание соединительной ткани — от этого зависит способ приготовления мяса. Мясо крупного скота, отдельные пучки мышц которого значительно различаются по составу, подразделяется на четыре сорта, а мясо мелкого скота — на три сорта.

Свежее мясо поступает в продажу в остывшем или охлажденном виде. В первом случае мясо остывало при обычной комнатной температуре, во втором его быстро охладили до +4° С. Последнее лучше сохраняется и более вкусно.

Доброкачественное мясо имеет розовый или красноватый цвет, упругую консистенцию и свежий, приятный запах. Жир чисто-белый или желтоватый, костный мозг розоватый и заполняет полую часть мозговых костей.

Испорченное мясо приобретает пятнистый или сероватый цвет, упругость его уменьшается, запах становится сильным и неприятным, жир и костный мозг приобретают сероватый оттенок и специфический запах.

После забоя скота туши тщательно обмывают проточной водой. Транспортировка мяса и его обработка в магазинах производятся в соответствии с санитарными нормами. Хранят мясо в закрытых прилавках. Поэтому купленное мясо не нуждается в повторном обмывании дома. Если к нему пристала бумага, то его можно слегка обмыть проточной водой, загрязненные места почистить ножом.

Мороженое мясо. Мясо замораживают скоростным методом, значительно понижая температуру внутри кусков мяса (до —6° С). Иногда температура мяса, поступающего в продажу, составляет —18° С. В результате образования в межклеточном пространстве кристаллов льда цвет мяса становится более светлым, изменяются и некоторые качества мяса.

Мороженое мясо рекомендуется оттаивать по возможности медленно, большим куском и в прохладном помещении, если позволяют условия, то в подвешенном виде. При постепенном оттаивании большим куском мясной сок, образовавшийся в результате таяния кристаллов льда, вновь впитывается в мышечные волокна и первоначальное качество мяса восстанавливается почти полностью. Оттаявшее мясо годится для приготовления всех мясных блюд, кроме прозрачного бульона или бульона для студня.

Солонина. При засолке вследствие выделения мясного сока меняется вкус мяса и уменьшается его питательная ценность. Для засолки годится жирное мясо, так как жир способствует сохранению питательных веществ и первоначального вкуса. Постное мясо подлежит засолке только в исключительных случаях.

Содержание соли в мясе может колебаться в пределах от 6 до 12%. Мясо должно иметь плотную консистенцию, розовый или красный — в зависимости от вида мяса — цвет, хороший запах и чистый соленый вкус. Рассол должен быть прозрачным, без осадка и пены, с приятным запахом. Мясо, засоленное с пряностями, имеет вкус соответствующей пряности. Солонину можно хранить при температуре от 0° до +3° С в тече-

ние 6—12 месяцев. Чтобы приготовить вкусную пищу, солонину прежде следует вымачивать.

Полуфабрикаты. Мясо, заранее нарезанное кусками и готовое к употреблению, продается в продовольственных магазинах в мелкой упаковке или в кулинарных магазинах без упаковки на вес. Для полуфабрикатов используется свежее охлажденное мясо, на упаковке отмечается вид мяса, категория, сорт, название полуфабриката, вес и дата приготовления.

Субпродукты. Внутренние органы, кровь, головы и ноги поступают в продажу в свежем или мороженом виде. По питательной ценности субпродукты подразделяют на две категории. К первой категории относятся язык, почки, печень, мозг, сердце, вымя, диафрагма, хвосты и обрезки мяса, остающиеся при разделке туши. Ко второй категории относятся головы, ноги и прочее.

Мясные консервы. В герметически закрытых банках хранят мясо, внутренние органы, колбасную массу, ветчину, паштет и другие изделия из мяса. Часто мясо консервируется вместе с овощами и зернопродуктами: рисом, макаронами, бобами. Консервы стерилизуются в автоклавах при высокой температуре (до 130°), поэтому мясо в них хорошо размягчено и готово к употреблению. Покупая консервы, следует проверить, целая ли банка, плотно ли закрыта крышка и нет ли вздутия. Консервы необходимо хранить в прохладном помещении.

Колбасы. Колбасы изготовляются из говядины, свинины, телятины и субпродуктов. В колбасную массу добавляют соль, перец, мускат, пряности, чеснок и проч., а также нитрит — для цвета. Сорт колбасы определяется по сорту мяса, из которого она изготовлена. Большинство сортов колбасы коптят — это увеличивает срок хранения и улучшает вкус. По способу изготовления колбасы делятся на вареные, полукопченые и копченые.

Вареные колбасы прогревают в дыму, потом варят в воде при 75—80° С или на пару. Вследствие большого содержания воды они не подлежат долгому хранению. Вареные колбасы высшего сорта содержат в большом количестве свинину, шпик и пряности. В докторской и детской колбасе свинина и шпик измельчены вместе с говядиной.

Мясной батон по своему составу сходен с вареной колбасой. Заправленная колбасная масса кладется в формы и запекается. После охлаждения ее упаковывают в целлофан или пергамент. В мясном батоне воды на 2—5 процента меньше, чем в вареной колбасе.

Сардельки и сосиски являются разновидностью вареных колбас. Их изготовляют из говядины и свинины; колбасная масса кладется в целлофан или в тонкие кишки. При варке и жарке они быстро прогреваются. В пищу их употребляют всегда после горячей обработки.

Полукопченые колбасы после варки длительное время коптят и сушат. Поэтому они содержат меньше воды и сохраняются гораздо лучше, чем вареные колбасы. К полукопченым колбасам относятся также похожие на сосиски охотничьи колбаски.

Копченые колбасы из всех колбасных изделий содержат наименьшее количество воды и, помимо приятного вкуса, обладают хорошей сохранностью. По способу изготовления их подразделяют на:

1) сырокопченые, или твердокопченые, колбасы. Их коптят в холодном дыму 5—7 дней и затем сушат в течение двух месяцев. Содержание воды в них таким образом падает до 25—40 процентов;

2) варено-копченые колбасы, или колбасы летнего копчения. Эти колбасы сначала коптят, затем варят, вновь коптят и затем уже сушат. Колбасы летнего копчения мягче и сочнее твердокопченых, содержание воды в них составляет 35—40%.

Ливерные, кровяные и студневые колбасы, а также паштеты и студни изготовляются из различных субпродуктов по установленным рецептам. Их сорта определяются в зависимости от качества сырья. Все эти изделия содержат много воды (до 75%) и поэтому не подлежат длительному хранению.

Копченое мясо. Коптят преимущественно свинину, реже говядину и баранину. По способу изготовления мясные изделия подразделяются на сырокопченые, копчено-вареные, вареные и жареные.

Копченая свинина подразделяется в соответствии со способом изготовления и куском следующим образом:

1) ветчина — окорок или лопатка с костью;

2) рулет — лопатка, корейка, грудинка или окорок.

Кости удаляются, мясо сворачивается рулетом и равномерно перевязывается шпагатом;
3) копченые корейка, карбонад, филе и бекон изготовляются по специальным рецептам из соответствующего куска туши.

Копченые мясные изделия в целом хорошо сохраняются.

СТРОЕНИЕ И СОСТАВ МЯСА

Мышечная ткань состоит из тонких длинных мышечных волокон, покрытых оболочкой из плотного белкового вещества. Мышечные волокна содержат студенистые нити и жидкость. Они объединяются и группируются в мышцы, которые, в свою очередь, окружены пленкой из соединительной ткани. На мышцах, а в жирном мясе и между мышечными волокнами находится жир.

Основные составные части мяса — вода, белки, жир и минеральные вещества. Кроме того, мясо содержит витамины и экстрактивные вещества. Углеводы содержатся только в отдельных видах мяса и в печени.

Вода. Мясо и мясные изделия содержат от 30 до 83% воды. Очень много воды в постном мясе (телятина, зайчатина, козлятина) и во внутренних органах, особенно в почках и сердце. В жирной свинине и утятине содержится мало воды. При засолке и копчении, а также при тепловой обработке содержание воды в мясе значительно понижается. Сок мяса содержит растворенные в воде белки, экстрактивные вещества, минеральные вещества, витамины и частично жир.

Белки. Важнейшими белками, входящими в состав мяса, являются миозин и альбумин; помимо них, в мясе содержится ряд других белков. Белки мяса имеют большую питательную ценность. Миозин растворяется в слегка подсоленной воде и нерастворим в пресной воде. Альбумин растворяется как в соленой, так и в пресной воде. Для того, чтобы миозин не растворялся в воде в процессе варки, необходимо, вплоть до снятия пены, варить мясо в пресной воде. Белки содержатся также в соединительной ткани — в пленках, хрящах и сухожилиях. Соединительная ткань бывает двух цветов — белая и желтая. В белой соединительной ткани важ-

нейшим белком является коллаген. При варке в воде коллаген превращается в желатин — белок, благодаря которому бульон застывает. Коллагеном богато мясо молодых животных, свиная кожа и кости. Желтая соединительная ткань состоит в основном из эластина — белка, который не растворяется в воде и не изменяется при кипении. Соединительная ткань размягчается под влиянием кислот. Поэтому богатое соединительной тканью мясо перед тепловой обработкой рекомендуется подержать в маринаде.

Цвет мяса отчасти зависит от оставшейся в нем крови, отчасти от красящих веществ белкового содержания. Мясо молодых и мало двигавшихся животных светлое, у старых и много двигавшихся животных — темное. В процессе варки, а также хранения мясо становится сероватым или коричневатым. При засолке, копчении и изготовлении колбас красноватый цвет сохраняют добавлением нитрита натрия или калия.

Жир. В зависимости от вида, упитанности и куска мяса количество жира в мясе сильно колеблется. От вида мяса зависят также и свойства жира. Так, говяжий жир желтый и крепкий, бараний жир белый и очень крепкий, свиной жир мягкий и белый, жир домашней птицы очень мягкий и желтоватый. Жир располагается, как правило, вокруг внутренних органов и под кожей. В упитанном мясе жир располагается также вокруг некоторых мышц и переплетается с соединительной тканью. Жирное мясо вкуснее и сочнее постного. В ходе приготовления пищи содержащийся в мясе жир размягчается и просачивается в волокна мышц, делая их мягче и нежнее.

Углеводы. Мясо содержит очень мало углеводов. Содержание крахмалообразного гликогена в печени составляет от 1 до 5%. Большинство видов мяса вообще не содержит углеводов, за исключением крольчатины и мяса диких животных, где их количество составляет от 0,2 до 0,5%. Поэтому в приведенной ниже таблице отсутствуют данные о содержании углеводов.

Экстрактивные вещества. В мясе имеется большое количество соединений, которые влияют на вкус и запах мясных блюд. Их называют экстрактивными веществами. По составу их подразделяют на содержащие азот (аминокислоты, дипептиды, карбамид, креатин,

креатинин, пурины, таурин и др.) и не содержащие его (гликоген, сахар, кислоты и др.). Содержание экстрактивных веществ зависит от вида животных, пола, породы, возраста и упитанности. Богато экстрактивными веществами мясо старых животных, больше всего их в мясе диких животных. Подробное изучение экстрактивных веществ затруднено, так как они не только не устойчивы к различным воздействиям, но и по-разному изменяются при каждом способе приготовления пищи. Более подробно удалось изучить состав экстрактивных веществ внутренних органов. Как показали исследования, наиболее богата экстрактивными веществами печень (4,7—5,8%); в других внутренних органах их количество колеблется от 0,5 до 3%. В крови их содержится всего 0,1%.

Специфический вкус мясным бульонам придают

Состав (в %) и калорийность мяса и мясных изделий (на 100 г мякоти)

Вид мяса	Воды	Белков	Жира	Минеральных веществ	Ккал
1	2	3	4	5	6
Баранина (I кат.)	65,8	16,4	17,0	0,8	225
Баранина (II кат.)	69,4	20,8	9,0	0,8	169
Говядина (I кат.)	70,5	18,0	10,5	1,0	171
Говядина (II кат.)	74,1	21,0	3,8	1,1	121
Телятина (упитанная)	72,8	19,0	7,5	0,7	147
Телятина (постная)	78,2	20,0	0,5	1,3	87
Свинина (жирная)	47,5	14,5	37,3	0,7	406
Свинина (постная)	60,9	16,5	21,5	1,1	268
Лосина (средняя)	72,9	19,0	6,0	1,1	138
Мясо кролика	69,3	21,5	8,0	1,2	162
Заячье мясо	74,1	23,5	1,0	1,2	106
Гусиное мясо (I кат.)	46,1	14,0	39,2	0,7	422
Гусиное мясо (II кат.)	60,8	18,4	19,9	0,9	260
Мясо индейки (I кат.)	63,1	20,6	15,3	1,0	227
Мясо индейки (II кат.)	65,1	24,5	8,5	1,2	179
Куриное мясо (I кат.)	65,6	20,3	13,1	1,0	205
Куриное мясо (II кат.)	69,2	22,4	7,5	0,9	161
Цыплята (I кат.)	67,2	20,6	10,5	1,2	182
Цыплята (II кат.)	72,2	22,3	4,4	1,1	132
Утиное мясо (I кат.)	35,1	11,4	53,0	0,5	540
Утиное мясо (II кат.)	59,5	17,8	21,8	0,9	276
Говяжья печенка	72,9	17,4	3,1	1,3	122
Свиная печенка	71,4	18,8	3,6	1,5	130
Говяжьи легкие	77,5	15,2	4,7	1,0	112

1	2	3	4	5	6
Говяжье вымя	72,6	12,3	13,7	0,8	180
Говяжьи почки	82,7	12,5	1,8	1,1	76
Говяжье сердце	79,0	15,0	3,0	1,0	98
Говяжий язык	71,2	13,6	12,1	0,9	177
Говяжья кровь	80,7	18,0	0,2	1,0	76
Говяжьи хвосты	71,2	19,7	6,5	0,8	149
Копченая ветчина	45,0	17,0	35,0	2,5	395
Колбаса вареная («Любительская»)	55,0	13,7	27,9	2,0	316
Колбаса чайная	72,0	12,3	11,5	2,0	162
Колбаса краковская (полукопченая)	45,0	15,6	35,3	3,5	392
Колбаса полтавская (полукопченая)	40,0	15,6	40,3	3,5	439
Колбаса московская (копченая)	30,0	21,5	41,5	6,5	474
Сардельки	70,0	15,0	10,2	2,5	162
Сосиски	65,0	12,4	19,2	2,0	233
Паштет из печенки	—	14,5	26,2	0,7	307
Тушеная говядина (консервы)	—	15,2	13,0	—	184
Вареное куриное мясо (консервы)	—	18,4	7,8	—	154
Тушеная свинина (консервы)	—	12,3	29,0	—	320
Заливной язык (консервы)	—	15,2	15,7	—	215

растворяющиеся в воде глутаминовая кислота и таурин.

В таблице приведены данные о калорийности, а также о содержании воды, белков, жиров и минеральных веществ в мясе и мясных изделиях. При этом учитывалось только сырое мясо без костей и очищенные внутренние органы. Установлено, что человеческий организм усваивает от 80 до 95% жира и белков, содержащихся в мясе.

Минеральные вещества. Усвояемые организмом минеральные вещества содержатся преимущественно в постном мясе и мясном соке. Известно, что в мясе имеется достаточно много калия, но точное его количество установлено еще не во всех видах мясных изделий (в таблице обозначено —). Особенно ценно то, что в мясе содержатся фосфор и железо. Ими очень богаты печень и другие внутренние органы. Следует учесть, что железо, содержащееся в мясе и мясных изделиях, усваивается легче, чем железо, имеющееся в растительных пищепродуктах. Кальция в мясе очень мало. Он нахо-

Содержание минеральных веществ в мясе и мясных изделиях (в миллиграмм-процентах)

Вид мяса	Калия	Кальция	Магнезии	Фосфора	Железа
1	2	3	4	5	6
Баранина (I кат.)	278	9	19	177	2,5
Баранина (II кат.)	352	12	24	224	3,1
Говядина (I кат.)	305	10	21	194	2,7
Говядина (II кат.)	356	12	25	226	3,1
Телятина (упитанная)	322	8	22	188	1,7
Телятина (постная)	339	8	24	176	1,7
Свинина (жирная)	246	8	17	156	2,2
Свинина (постная)	279	9	19	178	2,5
Мясо кролика	364	21	25	224	1,6
Заячье мясо	398	17	28	226	4,8
Гусиное мясо (I кат.)	—	13	—	210	1,8
Мясо индейки (I кат.)	—	24	—	320	3,2
Куриное мясо	—	12	—	200	1,5
Утиное мясо	—	13	—	—	1,8
Баранья печенка	—	7	16	300	6,4
Говяжья печенка	330	5	18	340	9,0
Свиная печенка	—	7	24	353	12,0
Бараньи легкие	—	11	19	217	10,2
Говяжьи легкие	—	10	12	195	10,0
Свиные легкие	—	9	15	230	9,1
Бараньи почки	—	10	23	233	8,0
Говяжьи почки	163	9	15	219	7,1
Свиные почки	—	8	20	233	8,0
Баранье сердце	—	7	25	181	6,0
Говяжье сердце	—	5	22	212	7,0
Свиное сердце	—	7	25	213	5,9
Бараний язык	—	9	23	166	4,8
Говяжий язык	—	7	19	162	5,0
Свиной язык	—	7	22	171	3,3
Кровь	75	8	4	31	52,6
Мозги	—	7	22	311	3,3
Копченая ветчина	288	10	20	110	2,1
Вареные колбасы	217	7	15	139	1,9
Полукопченые колбасы	264	9	18	168	2,3
Копченые колбасы	364	67	25	183	5,4
Сардельки	254	9	18	162	2,2
Сосиски	210	7	15	134	1,9
Тушеная говядина (консервы)	230	20	19	172	3,1
Вареное куриное мясо (консервы)	—	56	—	163	16,0
Паштет из печенки	—	37	—	265	8,3
Заливной язык	—	86	—	132	12,0

дится в костях животных, и поэтому большая часть его остается неиспользованной.

Количество кальция в пище можно увеличить, растворив кальций, содержащийся в костях. Для этого в приготовляемую пищу вместе с костями кладут томатное пюре, кислый сок или вино.

Кроме приведенных в таблице минеральных веществ, мясо содержит сравнительно много микроэлементов: медь, манган, цинк, йод, кобальт и др. Ими также очень богата печень. В готовой пище минеральные вещества сохраняются хорошо, растворившись в отваре или жидкости, выделившейся при тушении. Последние следует обязательно использовать в пищу.

Витамины. В мясе содержатся в основном витамины группы В, в мясе жирной птицы и в печени также витамин А и во внутренних органах витамин С. Их количество зависит от корма животных, упитанности и вида животных. Свинина содержит значительно больше витаминов B_1, чем другие виды мяса.

Поскольку витамины группы В растворяются в воде, значительная часть содержащихся в мясе витаминов

Содержание витаминов (мг %) в мясе и мясных изделиях

Вид мяса	A	B_1	B_2	PP	C
Баранина	0	0,17	0,15	5,8	0
Говядина	0,01	0,10	0,17	4,2	0
Свинина	0	0,93	0,16	2,7	0
Телятина	0,01	0,23	0,25	6,2	0
Мясо кролика	—	0,08	0,06	7,2	0
Гусиное мясо	0,27	0,20	0,19	5,7	0
Мясо индейки	0,18	0,06	0,08	7,0	0
Куриное мясо	0,12	0,15	0,16	8,1	0
Утиное мясо	0,27	0,32	0,19	5,7	0
Говяжья печенка	15,0	0,40	3,0*	10,0*	24*
Свиная печенка	6,0	0,40	3,5*	10,0*	26*
Говяжьи почки	—	0,4	2,0*	—	11*
Свиные почки	—	0,7			
Сердце	0	0,6	0,9	6,8	14
Язык	0	0,2	0,27	5,0	0
Копченая ветчина	0	0,7	0,19	3,8	0
Вареные колбасы	—	0,34	—	—	0
Полукопченые колбасы	—	0,31	—	—	0

* Данные из таблиц К. Шалля.

оказывается в отваре. Содержание витаминов в мясе понижается также при прогревании. Наиболее устойчивы к различным воздействиям витамины B_2 и PP, легче разрушаются витамины B_1 и B_6.

Помимо приведенных в таблице витаминов, в мясе и особенно во внутренних органах имеются также витамины других групп: B_6, B_{12}, биотин, фолиевая кислота и др.

Дневная норма мяса взрослого человека зависит от выполняемой работы и от общего количества употребляемой пищи. В нашем климате нормой считается 200—250 граммов мяса и мясных изделий в день. Их следует съедать в течение дня небольшими порциями во время каждого приема пищи и в разнообразном ассортименте. Качество мяса в значительной мере зависит от состояния, возраста животных, а также от кормов. Рыбная мука, отходы пивоваренных и дрожжевых заводов часто придают мясу специфический вкус. У многих животных в период течки мясо приобретает неприятный терпкий привкус (коза, баран, дикие животные). Мясо некоторых некастрированных животных (хряка, быка) вообще не пригодно к употреблению.

В пищу должно употребляться только свежее мясо и мясные изделия, имеющие естественный цвет и запах. Сероватая или коричневатая поверхность, неприятный привкус и слизь на поверхности мяса свидетельствуют о том, что мясо испорчено и в пищу не годится. Мясо больных животных выбраковывается уже на мясокомбинате или на бойне: таким образом гарантируется поступление в продажу только качественного мяса и качественных колбас, консервов и других изделий.

ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСА МЯСА ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ

При прогревании мышечные волокна сокращаются и выделяют большую часть содержащейся в них воды. В результате мясо значительно уменьшается в весе. Уменьшение веса зависит от вида мяса и способа его приготовления, а также от вида кулинарной обработки мяса. Сырое мясо берут из расчета на одного человека на раз: мякоти 100—120 г, мяса с костью 150 г.

Вид мяса	Способ приготовления	% убыли
1	2	3
Говядина	Варка большим куском	38
	Тушение	37—40
	Жарка	35—37
	Жарка фарша	27—30
Баранина	Варка большим куском	36
	Тушение и жарка большим куском	37
	Тушение маленьких кусочков (рагу)	30
	Жарка фарша	27—30
Свинина	Варка большим куском, тушение ломтиками	40
	Тушение, жарка	32
	Жарка фарша	27
Телятина	Варка большим куском	36
	Тушение, жарка	37
	Жарка с панировкой	27
Мозги	Варка	25
	Жарка (после варки)	33 (25 + 8)
Язык	Варка с последующей очисткой	36
Почки	Варка	47
	Жарка	40
Печень	Варка	30
	Жарка маленькими и порционными кусками	23
Сердце	Варка, тушение	43
	Жарка в полуфритюре* (после варки)	51 (43 + 8)
Домашняя птица	Варка целиком	25
	Обжаривание в полуфритюре (после варки)	33 (25 + 8)
	Жарка филейной части (грудки)	12
Курица	Тушение, жарка	31
Индейка	Тушение, жарка	27
Гусь	Тушение, жарка	40
Утка	Тушение, жарка	35
Дичь	Варка целиком	25
Рябчик, серая куропатка	Тушение, жарка	25
Тетерев, белая куропатка, глухарь	Тушение, жарка	28
Фазан	Тушение, жарка целиком	31
Кролик, заяц	Варка, жарка, тушение	25
	Жарка мякоти	12
	Обжаривание в полуфритюре (после варки)	35 (25 + 8)

* Жарка в полуфритюре — жарка продукта путем погружения его в жир наполовину или на одну треть.

1	2	3
Фарш (20% белого хлеба)	Приготовление котлет на пару или тушение в соусе	12
	Жарка рубленых котлет, шницелей, биточков	19—20
	Жарка котлет	22
	Жарка тефтелей и рулетов	15
Колбасы и копченое мясо	Жарка	10

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ РАЗДЕЛКИ И ОБРАБОТКИ МЯСА

Чтобы вкусно и рационально приготовить мясо, нужно уметь с ним правильно обращаться. А это значит выбрать и применить такой прием обработки, который, ускорив процесс приготовления пищи, лучше всего подчеркивает ценные свойства мяса.

Ниже в алфавитном порядке приведены основные приемы обработки мяса.

Варка. Варить можно любое мясо, но обычно варят более жилистые куски: шейную, грудную, боковую и лопаточную часть, язык, почки, мозги, голову и голяшки. Мясо варят на пару или в воде. В первом случае потери веса сухого вещества составляют около 2%, во втором от 2,3 до 2,7% — тем больше, чем больше количество воды. Мясо кладут в холодную пресную воду и быстро доводят до кипения. Так кусок мяса равномерно прогревается, его поверхность не покрывается слоем, который препятствует прогреванию мяса изнутри. В результате мясо быстро размягчается, и пища получается более сочной. Только язык, почки и мясо птицы можно сразу класть в кипяток. После того как пена снята, мясо держат на слабом огне (85—90° С).

Говядина становится мягкой по прошествии 2,5—3 часов, свинина и баранина — 2 часов и телятина — часа. Если мясо готово, температура внутри куска составляет 75—80° С. Соль, пряности и коренья добавляют примерно за полчаса до окончания варки. Вареное мясо подается на стол в горячем или холодном виде. В последнем случае мясо вынимают из бульона, дают

остыть и нарезают поперек волокон на тонкие ломтики. Если мясо подается в горячем виде, то его следует держать до сервировки в бульоне, затем разложенные на блюде ломтики мяса слегка поливают бульоном или растительным маслом. Вместе с мясом можно варить овощи.

Варка в скороварке. Бедные соединительной тканью ломтики мяса, которые быстро прожариваются на сковороде, нет смысла варить в скороварке — они вкуснее поджаренные. А вот богатую соединительной тканью говядину, мясо старого лося и дичи лучше готовить в скороварке. Мясо кладут в скороварку в сыром виде или же, предварительно обжарив, добавляют немного отвара или воды и немного соли. Кореньев кладут очень мало, так как при варке под давлением приправы и пряности сильно влияют на вкус мяса. Заправлять мясо можно лишь после того, как оно станет мягким. Из выделившегося в ходе варки мясного сока приготовляют соус.

Выдерживание. Вскоре после убоя у животных наступает оцепенение мышц. Мясо становится жестким и безвкусным. Мясо птицы и молодых животных нередко употребляют в пищу до начала оцепенения, хотя после того, как оцепенение прошло, мясо гораздо вкуснее. При обычной температуре оцепенение у домашней птицы длится 1—3 часа, у телятины — 4—8, у баранины и свинины — 8—12 часов. Говядина, а также мясо старых диких животных и птиц вследствие большого содержания соединительной ткани нуждается в более длительном выдерживании в холодном месте. Выдерживать мясо следует в подвешенном виде. С говяжьей туши предварительно снимается шкура, мясо диких животных и дичь выдерживают вместе со шкурой или перьями. Выдерживание мяса производится при температуре не выше +8° С, ибо в этом случае не происходит развития микробов, а содержащиеся в мясе ферменты (органические вещества) образуют различные новые соединения, благодаря чему мясо становится более мягким и вкусным. Говядину выдерживают либо при температуре +2 — +4° в продолжение 10—12 дней, либо +6—8° в течение 7—8 дней, дичь и мелких животных — в пределах недели. Дальнейшее выдерживание может кончиться порчей мяса, так как в размягченном виде оно является бла-

гоприятной средой для развития микробов. Поэтому, чтобы мясо стало мягким, его маринуют.

Вымачивание. Мясо с кровью некоторое время вымачивают в холодной воде, затем промывают в чистой воде и лишь затем ставят вариться. Солонину вымачивают в холодной воде (ниже 15° С). Продолжительность вымачивания слабосоленого мяса (менее 8% поваренной соли) составляет 3—5 часов, такое мясо можно варить и не вымачивая. Очень соленое мясо вымачивают до 24 часов, меняя при этом воду через 1, 2, 3, 6 и 12 часов. В результате вымачивания вес мяса увеличивается на 7—10%, содержание соли падает примерно до 3%. Перед жаркой вымоченное мясо обсушивают полотенцем.

Жарка без жира. Этим способом хорошо готовить мясо молодняка, особенно баранину и свинину. Мясо жарят над горячими углями, в горячем духовом шкафу или электрогриле.

Под воздействием инфракрасных лучей, излучаемых раскаленными углями или раскаленной спиралью, мясо прогревается в 2—2,5 раза быстрее, чем при обычной жарке в духовом шкафу или на сковороде. Потери жира и сока при этом на 5—16% меньше, чем при других способах жарки, оттого-то и пища, приготовленная таким способом, сочная и вкусная. А чтобы сделать ее еще вкуснее, советуем, прежде чем приступить к жарке, ненадолго опустить мясо в маринад, смазать растительным маслом и пряным соусом.

Жарка в духовом шкафу. Мясо жарят большими кусками весом в 1—3,5 кг. Из слишком толстых бедренных кусков желательно удалить кость и перевязать мясо так, чтобы образовался рулет. Мелких животных и птицу жарят целиком. Постное мясо, прежде чем поместить в духовой шкаф, смазывают разогретым сливочным маслом или сметаной, жирное мясо поливают водой. Постное жаркое и рулет следует обжарить предварительно в жиру на сковороде на плите, чтобы образовалась румяная корочка. Если жаркое жирное (гусь, свинина, утка), то ко времени помещения его в духовой шкаф температуру следует довести до 230° С и, как только мясо подрумянится, резко понизить ее до требуемой. Мясо жарят обычно при температуре 130—150° С, только свинину при 175—177° С. Маленькие куски мяса жарят при более высокой температуре.

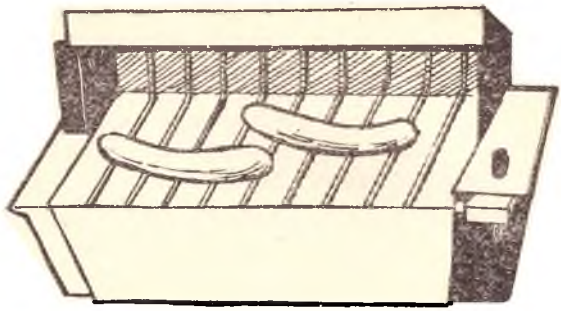


Рис. 3. Жарка в ростере.

Продолжительность жарки зависит от размеров и толщины куска мяса. Часто внутреннюю температуру куска мяса проверяют соответствующим термометром. Готовая говядина имеет температуру 71—75° С, баранина 79—82° С, телятина 75—77° С, свинина 85° С. Полусырой ростбиф, при прокалывании которого спицей вытекает красный сок, имеет температуру 55° С, наполовину прожаренный ростбиф, дающий сыроватый сок, — 65—70° С. Во время жарки приблизительно через каждые 10—15 минут мясо поливают горячим бульоном или водой. Если жаркое жирное, то жир время от времени вычерпывают, чтобы он не подгорал на сковороде. Готовность мяса проверяется иглой или спицей: из сырого мяса выделяется красноватая жидкость, из прожаренного не выделяется.

Жарка основным способом. Мясо жарят с небольшим или большим количеством жира. Для жарки употребляются жиры, содержащие небольшое количество воды: растительное масло, растопленные животные жиры, растительный жир и смешанные, или, как их иначе называют, столовые, жиры. Сливочное масло и маргарин содержат слишком много воды (13—20%), поэтому жарить на них не рекомендуется, хотя некоторые мясные блюда жарят и на них, чтобы придать мясу особый вкус.

При жарке в небольшом количестве жира жир кладут на предварительно разогретую сковороду и доводят до 170—180° С — так, чтобы он начал слегка дымиться. В горячий жир опускают ломтик мяса и обжаривают сначала с одной, потом с другой стороны.

Если на одной сковороде жарят сразу несколько ломтиков мяса, то перед тем, как положить каждый следующий кусок, жиру дают хорошо разогреться. Тогда мясо хорошо прожарится, будет вкусным и сочным. Перед тем как тушить мясо, ломтики его обжаривают в сотейнике без крышки или на сковороде. При жарке под крышкой мясо не подрумянивается.

При жарке в большом количестве жира (в 4—5 раз больше, чем продукта) жир разогревают в гусятнице. Когда температура жира будет настолько высокой, что опущенная в него мокрая спица или вилка начнет шипеть, в жир кладут ломтики мяса. Они должны свободно плавать в жире, и их следует класть в таком количестве, чтобы жир не слишком остывал. Подрумяненные с обеих сторон ломти мяса кладут на бумагу, чтобы в нее впитался излишний жир.

Натуральной жаркой называется жарка непанированного ломтя мяса.

Запекание в фольге. Небольшие, быстро размягчающиеся куски мяса или фарш кладут на куски фольги в таком количестве, чтобы каждую порцию можно было полностью завернуть в фольгу. Мясо посыпают солью, заправляют пряностями и приправами, заворачивают в фольгу так, чтобы не вытек выделяющийся сок, и запекают при температуре 170—190° С до полной готовности (20—30 минут). Готовое мясо вынимают из фольги, сок используют в качестве соуса. Вместо фольги можно употреблять пергамент.

Запекание. Из вареного, тушеного и жареного мяса путем запекания можно приготовить совершенно новое блюдо. Мясо помещают в огнеупорную форму, покрывают слоем густого соуса и запекают в очень горячем духовом шкафу (220—250° С) до образования золотистой корочки.

Измельчение в мясорубке. Мясо нарезать на маленькие кусочки. Кости, сухожилия и пленки удалить. Мякоть положить в мясорубку и прижать к винту деревянной ложкой или пестиком, но не пальцами. Для того чтобы через мясорубку прошло все мясо, можно после того, как мясо прокручено, положить в нее намоченный белый хлеб, репчатый лук, картофель, вареную свеклу, словом, все, что входит в состав котлетной массы.

Измельчение ножом. Для приготовления некоторых жареных и сырых мясных блюд мясо необходимо измельчить. Измельчается обычно мясо второго сорта. Подвергают рубке также колбасу, ветчину, вареное и жареное мясо. Мясо, предназначенное для рубки, следует нарезать поперек волокон на тонкие ломтики и затем измельчить на специальной доске или колоде для рубки мяса одним или двумя острыми ножами. К сырому рубленому мясу добавить немного воды и приправы; белый хлеб и картофель добавлять нельзя. Рубленое мясо используется также для приготовления соусов, запеканок и т. п.

Маринование. Органические кислоты — уксусная, лимонная, молочная, винная и аскорбиновая — делают мясо более мягким и нежным. Поэтому мясо старых диких животных, птиц и говядину перед приготовлением часто держат в кислом растворе. Иногда маринуют также мясо молодых животных, чтобы придать ему специфический вкус. Продолжительность маринования мяса старых животных составляет до недели, для заправки необходимо несколько часов, в зависимости от крепости маринада. Маринада должно быть столько, чтобы он едва покрывал мясо. Маринуя маленькие куски мяса, следует помнить, что каждый кусок должен быть со всех сторон окружен маринадом. Излишнее количество маринада растворяет слишком много полезных веществ, входящих в состав мяса.

Обычно маринад готовят из расчета на 1 кг мяса $^1/_2$—1 стакан маринада. Жидкость должна быть холодной (4—6° С).

В качестве маринадов можно использовать:

— простоквашу, пахту или сыворотку. Мясо держат в них 2—3 дня, время от времени поворачивая его;

— вино или кислый фруктовый сок: яблочный, смородинный, лимонный;

— столовый уксус (2—3%) с различными приправами: репчатым луком, перцем, лавровым листом, гвоздикой и зеленью;

— пряные соусы с растительным маслом, уксусом, вином или соком.

Многие составы маринадов даны в рецептах. Во время маринования мясо находится в холодном помещении, при температуре ниже +8° С.

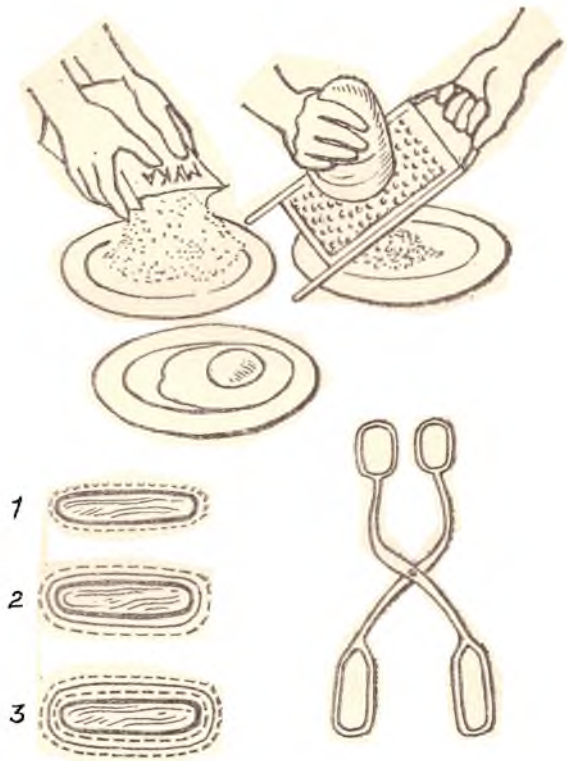


Рис. 4. Панировка: 1 — в муке, 2 — в яйце и муке или в молотых сухарях, 3 — повторная панировка; панировочные щипцы.

Нарезание. Прежде чем разрезать большой кусок мяса на ломтики, следует удалить пленки, сухожилия и куски жира. Мясо разрезают всегда поперек волокон, нож должен быть очень острым и тонким. Если нужно разрезать мясо на полоски (бефстроганов), то сначала отрезают ломтик поперек волокон и затем измельчают его. Большие куски жареного и вареного мяса должны немного остыть, тогда разрез получится более гладким и чистым, а мясо останется более сочным, так как из остывшего мяса выделяется меньше сока.

Обмывание. Мясо обмывают большим куском под проточной водой; нарезанные куски мяса больше не

моют, не моют и фарш. Если с куска мяса надо удалить кусочки бумаги или сор, прилипший к нему, то мясо обсушивают смоченным в горячей воде полотенцем или скоблят загрязненные места ножом.

Опаливание. На ощипанной птице, как правило, остается пух. В этом случае прибегают к опаливанию. Птицу обсушивают полотенцем или сильно натирают мукой, затем расправляют крылья и лапки и держат над огнем. После опаливания птицу промывают.

Отбивка. Ломти мяса и нарезанные для жарки куски мяса отбивают, чтобы мясо стало мягче. Если мясо молодое, отбивать его необязательно. Для отбивки используется деревянный или металлический молоток-секач. У некоторых металлических молотков с одной стороны находится острый нож, которым разрезают пленки. Мякоть слегка отбивают гладкой стороной молотка или спинкой ножа. Чтобы мясо не прилипало к молотку, молоток время от времени опускают в холодную воду.

Панирование. Поверхности обжариваемых пищевых продуктов обваливают в яйце с мукой или в молотых сухарях. Благодаря этому влажные поверхности продуктов становятся более сухими, лучше обжариваются, мясо сохраняет сочность и жир. Мясо обваливают либо только в молотых сухарях или в муке, либо сначала смачивают в яйце, а затем обваливают в муке или молотых сухарях. В некоторых случаях мясо обваливают в муке и яйце повторно.

Перевязывание. Поскольку мясо сохраняет в готовом виде ту форму, которую ему придали в сыром виде, то ножки и крылышки кур и других птиц связывают так, чтобы тушка птицы была округлой. Жаркое, неровное по форме, перевязывают в виде толстой колбасы. Мясо боковой части туши посыпают пряностями или покрывают начинкой и сворачивают в виде равномерного по толщине рулета. Перевязывают льняной бечевкой — бумажная крошится и может попасть в пищу. Маленькие рулеты обвязывают шпагатом, один конец которого оставляют незакрепленным. Длина шпагата не должна быть более 25 см, так как слишком длинный шпагат трудно развязывать.

Пережаривание. Дичь и старую домашнюю птицу рекомендуется прежде всего отварить, дать подсохнуть и затем пережарить в обильном жире. Для этого

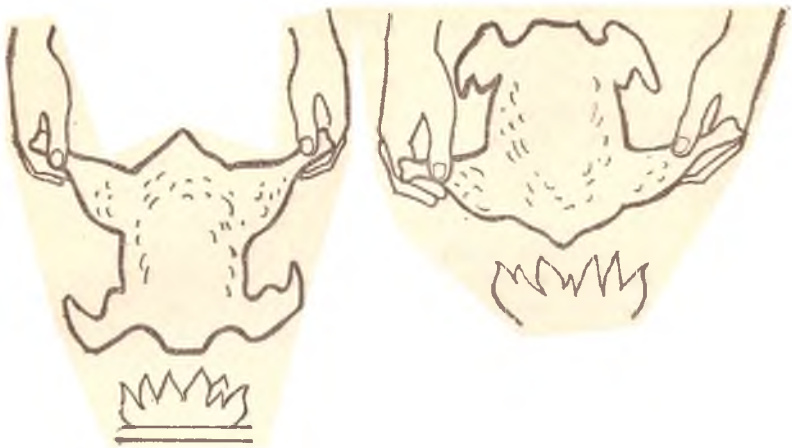


Рис. 5. Опаливание птицы.

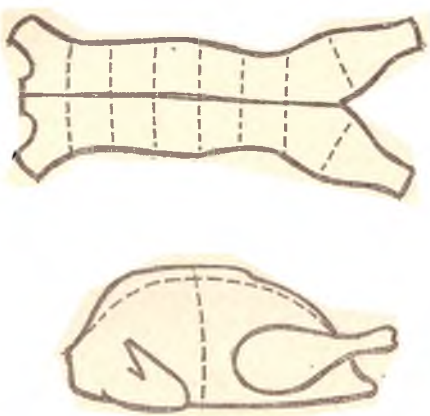


Рис. 6. Разделка кролика и птицы.

мякоть нарезают на красивые ломтики, в некоторых случаях их панируют в муке или молотых сухарях.

Перерезание пленки. Имеющиеся вокруг и внутри кусков мяса пленки при жарке стягиваются, и мясо становится некрасивым. Поэтому пленки следует предварительно прорезать в нескольких местах острым

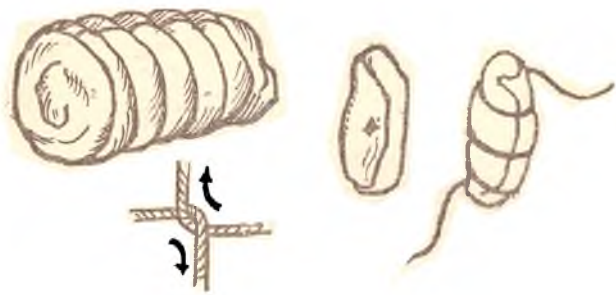


Рис. 7. Перевязывание жаркого и мясных рулетов.

ножом. Пленки, находящиеся внутри ломтиков, перерезают, отбивая мясо острым ножом.

Проваривание. Соленое мясо и мясо с кровью проваривают для улучшения вкуса и цвета пищи. Мясо заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем воду сливают, в пищу ее употреблять нельзя.

Размягчение ферментами. Соединительные и мышечные ткани мяса размягчаются при помощи ферментов животного, растительного или бактериального происхождения. В настоящее время налаживается широкое производство препаратов, содержащих фермент. Их следует применять лишь в том случае, если мясо жесткое, старое. Препараты ферментов представляют собой порошки и жидкости. Порошками посыпают мясо. Растворы употребляются для вымачивания мяса или мышечных инъекций. Наиболее активными из них являются фицин (в листьях и молодых ростках инжира), папаин (в соке дерева), бромелин (в ананасе), римопротелин (в соевых бобах).

Разрезание на куски. Готовое жаркое нарезают на кухне или за столом на порционные куски. Птица и жаркое из грудинки разрезаются вместе с костями. У крупных индюков, гусей и фазанов мякоть грудинки часто срезается с костей и измельчается, ножки и крылья отрубаются. Кости остаются в тушке. Для измельчения используется большой нож и большая вилка с двумя зубцами, чтобы придерживать мясо.

Скобление. Поверхность жирной свинины скоблят острым ножом. Таким способом шпик очищается лучше всего.

Скоблят также постную говядину, когда хотят полу-

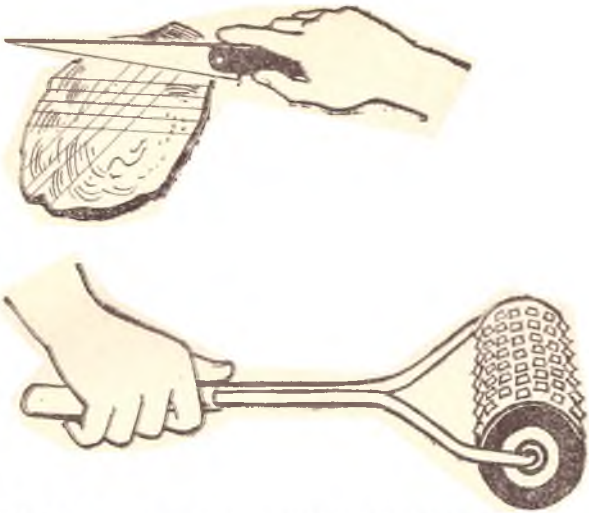


Рис. 8. Разрезание пленок ножом; каток для мяса.

чить нежную и сочную массу без соединительной ткани. Мясо скоблят неострым ножом или краем металлической ложки. Если нож будет острый, то в наскобленное мясо попадет и соединительная ткань, тогда как тупой нож извлечет только мягкое мясо. Скобленое мясо употребляется в приправленном виде для приготовления мяса по-татарски, его можно смешать также с намоченным белым хлебом и употребить для приготовления жареных блюд из фарша.

Тепловая обработка. К способам тепловой обработки мяса относятся варка, тушение, жарка основным способом, жарка без жира и в духовом шкафу. При тепловой обработке меняется цвет мяса, уменьшается содержание воды, образуются разнообразные новые вкусовые и ароматические вещества. Эти изменения в целом полезны, так как в результате их погибают микробы, белки в свернутом виде усваиваются лучше, чем в сыром, и приятный запах увеличивает выделение соков органами внутренней секреции. Блюд, приготовляемых без тепловой обработки, очень мало.

Тушение. Тушат в основном грудную, боковую и лопаточную часть, а также сердце, печень и почки. Мясо нарезают на мелкие куски или тушат целым куском. Мясо, которое тушат одним куском, можно перевязать

Рис. 9. Отбивание мяса и заворачивание краев.

шпагатом так, чтобы образовался ровный продолговатый рулет. Иногда мясо предварительно обжаривают в горячем жиру до образования светло-коричневой корочки, затем добавляют жидкости и тушат в закрытой посуде на слабом огне до тех пор, пока оно не будет готово. Процесс тушения можно ускорить, если добавить в мясо кислые пищевые продукты. Необжаренное мясо кладут с небольшим количеством жира в посуду для тушения, накрывают крышкой и тушат в собственном соку. Этот способ, как правило, применяется тогда, когда обжаривание в целях диеты не рекомендуется. Вообще же поджаренная пища вкуснее. Для вкуса добавляются лук, коренья и томатное пюре. Если мясо необжаренное, при тушении можно добавить маргарин и сливочное масло.

Удаление и зачистка костей. Обычно кости из мяса вырезаются. Чтобы срезать мясо с ребер, надо выгнуть спинной конец ребра в сторону брюшной полости. Покрывающий ребра слой соединительной ткани разрезается острым ножом вдоль кости, и ребра вытаскиваются. Для некоторых блюд (например, для натураль-

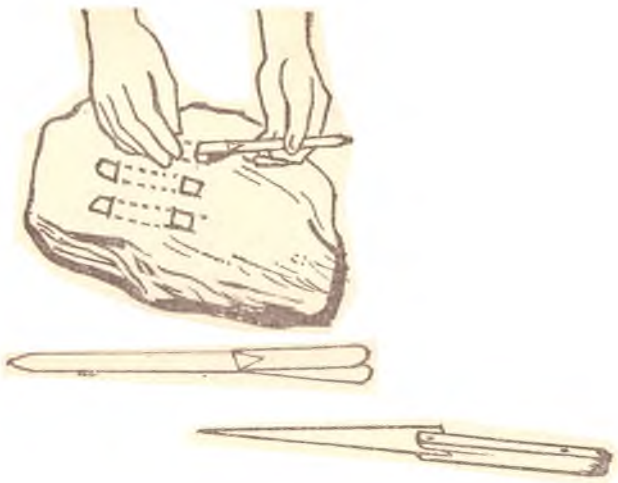


Рис. 10. Шпигование и шпиговки.

ных котлет) оставляют маленькие концы реберных костей длиной 4—6 см. Их очищают ножом от соединительной ткани, тогда при жарении они остаются белыми.

Формовка. Ломтики мяса после нарезания и отбивки формуют ножом, заворачивая, если нужно, тонкие края мяса вдвойне и выравнивая их нажатием края ножа. Из фарша формуют хлебец в виде колбасы, делят его на равные части и разделывают на посыпанной молотыми сухарями или мукой доске изделия желаемой формы. Тефтели для варки можно формовать и мокрой рукой. При формовке птицы ножки вправляются в кармашки — разрезы, сделанные в нижней части с обеих сторон брюшка. Кур и мелкую дичь в некоторых случаях зашивают, чтобы их округлая форма сохранилась и при тепловой обработке.

Шпигование. Постное мясо шпигуют для повышения его жирности. Брусочки шпика длиной 5—6 см и толщиной 0,5 см вводят в мясо шпиговкой или втыкают в проколы в мясе, сделанные острым ножом. Жирное мясо шпигуют для улучшения вкуса кусочками репчатого лука, петрушки, сельдерея, яблок или очищенными от косточек сливами. В свернутое рулетом мясо брусочки шпика или кореньев кладут внутрь, проколов в этом случае не делается.

ЗАПРАВКА МЯСНЫХ БЛЮД

От заправки зависят аппетитность и усвояемость пищи, поэтому к заправке следует относиться со всей серьезностью. Приправы призваны проявить естественный вкус пищи, улучшить ее вкусовые качества, по возможности повысить ее питательную ценность. Вкусы и привычки у людей весьма различны. Поэтому приправы следует правильно подбирать и добавлять в ограниченном количестве, чтобы иметь возможность в случае необходимости добавить соль, пряности и зелень за столом.

Мясные блюда заправляются солью, пряностями, пряновкусовыми растениями, различными соками и пюре.

Мясо и мясные субпродукты весьма богаты поваренной солью (0,1—0,5%), поэтому соль в них нужно добавлять в малом количестве.

Пряности в горошинах варят и тушат вместе с мясом. Измельченными пряностями заправляют готовую пищу, в противном случае они выдыхаются.

Сколько пряностей добавить в мясо, диктует также способ тепловой обработки: жареное мясо заправляется слабее, ибо содержащиеся в мясе экстрактивные вещества при жарке сильно влияют на вкус; вареные блюда нуждаются в большем количестве пряностей. Нежное мясо (курятина, телятина и т. п.) заправляют слабее, чем мясо с более острым вкусом.

Предпочтение следует отдавать пряновкусовым растениям, так как они обогащают пищу минеральными веществами и витаминами. Свежую зелень измельчают и посыпают ею готовое блюдо, сушеные листья и стебли растирают в порошкообразную массу и добавляют в пищу за несколько минут до того, как снять с плиты. Коренья варят или тушат вместе с едой. Их кладут, когда мясо уже наполовину готово. Томатную пасту, пряные соусы, лимонный сок и фрукты можно добавлять в начале тушения, так как содержащиеся в них кислоты ускоряют смягчение мяса. Столовую горчицу, тертый хрен и салаты в маринаде подают к готовому мясному блюду, ибо при прогревании их вкус изменяется.

Базилик. Зеленые и сушеные листья обладают очень

сильным вкусом, подходят к говядине, баранине и мясу диких животных.

Барбарис. Спелые оранжево-красные ягоды барбариса сушат, мелют и используют в качестве приправы к мясным блюдам и соусам.

Вино. Употребляется в качестве приправы, когда готовят маринад для мяса, и для заправки соусов. В последнем случае вино добавляют уже к готовому соусу.

Гвоздика. Сушеные нераспустившиеся цветочные почки тропического гвоздичного дерева добавляют в небольшом количестве (1—2 шт. на литр) в бульон или соус, образовавшийся при тушении дичи.

Горчица. Семена горчицы добавляют в соус, полученный при тушении говядины, лосины и баранины. Жаркое из мяса диких животных и баранины перед тем, как положить в духовку, смазывают столовой горчицей, что значительно улучшает его вкус. К жирному жаркому, блюдам из колбасы и ветчины горчица подается на стол отдельно.

Грибы. Свежие грибы, грибной экстракт и порошок из сушеных грибов употребляются при приготовлении тефтелей, блюд из фарша и соусов.

Душистый перец. Круглые плоды душистого перца более ароматны, чем черный перец, недаром он называется душистым. Употребляется в основном для приготовления студня, а также при тушении некоторых блюд.

Душица. Свежие и сушеные наземные части растения подходят для заправки всех мясных блюд, соусов к ним, паштетов и колбас, особенно же, вместе с майораном, блюд из крови.

Зелень. К наиболее распространенным приправам из зелени относятся листья укропа, петрушки и сельдерея, зеленый лук и лук-резанец. Их следует добавлять к готовым блюдам, дабы они не утратили своей питательной ценности.

Зоря. Ростки и листья с сильным вкусом, наиболее вкусны свежими, но могут использоваться и в сушеном виде. Добавляют их умеренно, особенно подходят к блюдам из свинины и баранины, а также к рагу из овощей и мяса.

Имбирь. Тертый корень имеет сильный запах и вкус,

хорошо подходит для заправки соусов к мясным блюдам, жаркого из оленины и баранины.

Иссоп. Листья и цветы имеют приятный запах и горьковаты на вкус. Употребляются в свежем и сушеном виде в качестве приправы к баранине, говядине, лосине, дичи, колбасе, мясным и печеночным паштетам.

Каперсы. Соленые или маринованные цветочные почки благодаря приятному нежному вкусу являются хорошей приправой ко всем мясным блюдам и соусам.

Кардамон. Измельченные семена кардамона добавляют в фарш и соусы, но очень осторожно, так как они обладают очень сильным запахом.

Коренья. Сельдерей, петрушка, морковь и лук или лук-порей, взятые приблизительно в равных количествах, составляют смесь приправ, наиболее часто употребляемую для заправки пищи. Добавляют к мясным блюдам, обычно предварительно прогрев их в небольшом количестве жира.

Кориандр. Измельченные плоды употребляются для заправки колбас, паштетов и соусов. Шинкованными молодыми листьями посыпают пищу.

Кресс. Семена кресса, или большой настурции, маринуют, пока они еще зеленые, и употребляют в пищу, как каперсы. Шинкованными молодыми листьями заправляют мясной соус.

Купырь. Молодые свежие листья купыря придают хороший вкус мясу птиц, баранине, говядине и блюдам из субпродуктов, особенно из почек.

Лавровый лист. Отличается очень сильным вкусом и запахом. Добавляют немного — от 1/4 до 1/2 листа на порцию для четырех человек. Используется при варке студня и блюд из свинины, говядины и телятины.

Лимонный сок. Лимонный сок можно добавить в мясо при тушении. Это ускоряет процесс его смягчения. Особенно хорош лимонный сок в соусе к вареной телятине и курице. Жаркое и целую птицу рекомендуется натирать лимонным соком. Ломтики лимона кладут на жареные ломтики мяса. Можно использовать также лимонную кислоту.

Лук-порей. Продолговатая белая луковица и нижние части зеленых листьев могут использоваться для заправки всех мясных блюд. Благодаря своему приятному, нежному вкусу лук-порей является хорошей приправой к мясным блюдам из телятины, курицы,

индейки, крольчатины и к соусам. Лук-порей в вареном или тушеном виде можно подавать к мясным блюдам.

Лук-резанец. Шинкованные свежие листья лука-резанца добавляются ко всем мясным блюдам. Измельчать следует непосредственно перед употреблением, так как лук-резанец быстро теряет вкус.

Майоран. Свежие и сушеные листья придают хороший вкус всем мясным блюдам и соусам, особенно подходят для блюд из крови и печенки.

Маслины. Соленые или маринованные маслины добавляются к тушеным и жареным мясным блюдам и соусам после того, как они прошли тепловую обработку.

Мелисса. Благодаря запаху, напоминающему лимон, и мягкому вкусу свежие и сушеные листья служат хорошей приправой к нежным мясным блюдам: телятине, курятине, индюшатине и соусам к ним.

Можжевеловые ягоды. Сушеные спелые (синие) ягоды можжевельника в целом виде или в порошке употребляются для заправки баранины, говядины и мяса диких животных.

Мускат. Вследствие острого вкуса мускат добавляют в незначительном количестве в блюда из фарша, колбасы и ветчины, а также в соусы и паштеты.

Мята. Свежие листья и цветы добавляются к мясу дичи, соусу, образовавшемуся при тушении говядины и лосины, но в небольшом количестве, ибо обладают сильным действием.

Перец. Горошины черного перца придают хороший вкус бульонам и соусам, образовавшимся в результате тушения. Измельченным перцем посыпают готовые мясные блюда. Белый перец, отличающийся более мягким вкусом, получают, очищая спелые горошины перца от оболочки. Красный перец приготовляют из сушеного стручкового перца. По вкусу он нежнее, подходит к белому мясу: телятине, курятине, индюшатине.

Петрушка. Свежие и сушеные листья и корни подходят ко всем мясным блюдам и соусам. Корни богаты эфирными маслами, листья — фтором, каротином и витамином С.

Репчатый лук. Содержащиеся в луке эфирные масла улучшают вкус всех мясных блюд, поэтому репчатый лук является наиболее распространенной приправой к

мясным блюдам. Особенно вкусен лук, прогретый в жиру.

Розмарин. Свежие и сушеные листья особенно подходят для заправки жареной свинины, тушеной и жареной баранины.

Рута. Сушеные листья руты благодаря своему сильному, несколько напоминающему чеснок запаху являются хорошей приправой к баранине, дичи и блюдам из крови.

Сахар. Небольшое количество сахара придает мясу, особенно блюдам из птицы и дичи и соусам, приятный вкус.

Сельдерей. Вследствие острого вкуса и запаха сельдерей больше подходит к острым и темным видам мяса — к говядине, оленине, кабанине; к белому мясу сельдерей добавляют осторожно.

Смеси пряностей. Для заправки мясных блюд часто используются смеси пряностей, при приготовлении которых учитывается их острота.

Карри (*curry*) происходит из Индии и состоит из десяти-двадцати веществ: имбиря, перца, душистого перца, паприки, корицы, мускатного ореха, кардамона, тмина, шалфея, кориандра и др.

Усанмьян употребляется в странах Азии. Состоит из корицы, укропа, гвоздики, бадьяна, имбиря.

Мы предлагаем следующую *смесь пряностей для студня*: 4 горошины черного перца, 2 горошины душистого перца, 1 шт. гвоздики и $^1/_2$ лаврового листа. Примерно такая же смесь подходит для заправки маринадов, соусов и тушеных мясных блюд. Пряности, взятые в таком соотношении, можно смешивать, молоть и добавлять в пищу по вкусу.

Соль. Вареное мясо солят после снятия накипи. Если пищу заправляют солеными кореньями, соль добавляют после того, как мясо заправлено кореньями. Жареное мясо посыпают солью после образования корочки — в противном случае выделяется много сока и мясо плохо прожаривается.

Соусы пряные. Пищевой промышленностью изготовляются различные пюреобразные смеси для заправки блюд. Их основным компонентом является томатное, соевое, фруктовое пюре или пюре из паприки с добавлением различных пряностей. Чаще всего употреб-

ляется томатный кетчуп. Из производимых у нас соусов-приправ наиболее популярен соус «Южный».

Стручковый перец, или паприка. Различаются горькие и сладкие сорта перца. Красные, зеленые и желтые стручки перца богаты вкусовыми веществами и витаминами. Поэтому правильнее было бы вместо горошин перца использовать как можно больше стручкового перца. Свежие стручки перца нарезают на полоски или шинкуют и добавляют в пищу за 10—15 минут до того, как снять с огня. Стручки перца не рекомендуется жарить в горячем жиру, это портит их цвет и вкус. Сушеный стручковый перец в измельченном виде имеется в продаже под названием красного перца.

Сыр. Тертым сухим сыром посыпают запекаемые в духовке мясные блюда; сыр добавляют также в соусы к вареному мясу.

Тимьян. Сушеные листья подходят для заправки мясных блюд, приготовленных из мяса с острым вкусом, блюд из печенки, сердца, крови, фарша.

Тмин. В рагу из овощей и мяса и в вареное мясо семена тмина добавляют за 10—15 минут до конца варки. Особенно подходит тмин к мясу диких животных, баранине, говядине и соусам к тушеному и вареному мясу.

Томатное пюре. Томатное пюре, тушенное в жиру вместе с репчатым луком, придает хороший вкус темным видам мяса и становится мягким на вкус.

Укроп. Измельченный свежий укроп годится ко всем мясным блюдам. Его рекомендуется подавать на стол как приправу, которую каждый может добавлять по вкусу. Соленым укропом заправляются тушеные и вареные мясные блюда за 10—15 минут до готовности.

Уксус. Обыкновенный столовый уксус — 2—3%-ный. Имеющийся в продаже 30%-ный уксус необходимо разбавить по крайней мере в соотношении 1 : 10. Уксусом можно заправить измельченную пряную зелень, дав постоять 2—3 недели. Для заправки уксусом подходят измельченный базилик, укроп, эстрагон, тимьян, мята, шалфей, зоря, ягоды можжевельника и зелень петрушки. Компоненты перемешиваются, причем зелени с острым вкусом берется мало.

Хрен. Приятный горьковатый вкус хрена обусловлен содержащимися в нем глюкозидами. При нагревании вкус хрена изменяется. Тертый хрен добавляют к жа-

реным ломтикам мяса и соусам после того, как они прогреты, или подают к столу отдельно как приправу. Тертый хрен быстро темнеет, поэтому как только его натерли, смешайте со сметаной или столовым уксусом.

Чабер. Свежие и сушеные листья добавляют к фаршу, к блюдам из птицы, свинины, баранины и к соусам.

Чеснок. Вследствие очень сильного вкуса следует использовать осторожно. Для придания вкуса достаточно натереть кусок мяса срезанной поверхностью чеснока. Применяется для заправки блюд из мяса диких животных, говядины, баранины и фарша. Для соусов истолченный чеснок тушат в жиру.

Шалфей. Листья с острым вкусом в свежем или сушеном виде добавляются в блюда из фарша, субпродуктов, говядины и баранины. Употребляют в малом количестве.

Шафран. Рис для плова и мясной соус часто заправляют и окрашивают растворенным в соке шафраном. Может употребляться также для заправки рагу.

Щавель. Молодыми свежими листьями можно заправлять все тушеные и жареные мясные блюда. Под воздействием кислоты мясо становится мягче.

Эстрагон. Стебли и листья — свежие, сушеные, вымоченные в уксусе — являются хорошей приправой ко всем мясным блюдам и соусам.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Говяжью тушу рубят на куски, сильно различающиеся по своему качеству. Мясо, которое можно употреблять для жарки, составляет в среднем 10% от веса всей туши. Самым нежным считается филе. Оно содержит и меньше всего соединительной ткани. Затем следует спинная часть. Жаркое из говядины (ростбиф) и жареные куски мяса (бифштекс и др.) можно приготовить только из названных частей говяжьей туши. Части задней ноги с округлыми толстыми мышцами — кострец и огузок — можно приготовить сравнительно быстро, если после жарки их потушить в соусе. Они подходят для приготовления рагу из овощей и мяса, а также отбивных.

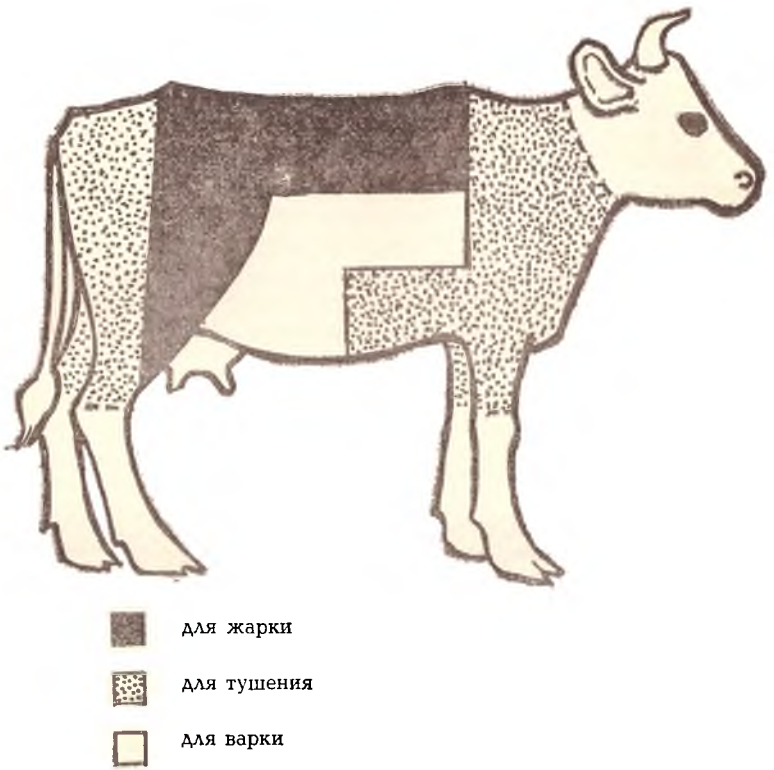


Рис. 11. Разделка говяжьей туши.

Боковые части задней ноги с продолговатыми пучками мышц, лопатка и грудинка содержат больше соединительной ткани, поэтому их лучше варить и продолжительное время тушить в кислой жидкости. Из этих частей получается также хороший фарш.

Покромка, пашина и шея содержат много соединительной ткани и используются поэтому для приготовления фарша. Если их долго варить и тушить, они станут мягкими, но это отрицательно скажется на их вкусе. Вообще говядину лучше варить и тушить или же рубить и готовить блюда из рубленого мяса.

Тушеную говядину заправляют различными пряностями. Соусы делают острые или кисло-сладкие и добавляют к ним фрукты или варенье.

В качестве гарнира к блюдам из говядины подают все виды овощей. Из салатов больше всего подходят острые салаты и салаты из маринованных овощей и фруктов.

ХОЛОДНОЕ ОТВАРНОЕ МЯСО С ГРИБАМИ И ОГУРЦАМИ

300 г отварной говядины, 150 г грибов, 2—3 маринованных огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленой петрушки или укропа, 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1/4 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки горчицы.

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Грибы и огурцы нарезать соломкой, лук и петрушку нашинковать и положить горкой на ломтики мяса. Растительным маслом и приправами, хорошо взбив их, залить мясо. Блюдо выставить на холод.

ХОЛОДНОЕ ОТВАРНОЕ МЯСО С ПОМИДОРАМИ И СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ

300 г отварного мяса, 2 стручка красного перца, 3—4 помидора, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 1/2 стакана растительного масла, 1—2 ст. ложки 3%-ного уксуса, соль, перец, рубленая зелень.

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Стручковый перец и помидоры нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать и положить на мясо. Чеснок истолочь в ступке или растирать деревянной ложкой до тех пор, пока не выделится сок. Тогда добавить растительное масло и приправы и хорошо перемешать. Соусом полить продукты. До сервировки держать в холодном месте.

ХОЛОДНЫЕ ЛОМТИ РОСТБИФА С НАЧИНКОЙ ИЗ ХРЕНА И ТВОРОГА

200 г ростбифа (жаркого из говядины), 100 г творога, 3—4 ст. ложки тертого хрена, 1 ст. ложка молока или сливок, соль, сахар.

Мясо нарезать острым тонким ножом на ломтики толщиной в несколько миллиметров, творог смешать с хреном, заправить солью и сахаром. Приготовленную таким образом начинку положить на ломти мяса, затем свернуть ломтики в трубочки и скрепить спичкой. Трубочки выложить на блюдо, украсить зеленым салатом и разноцветными овощами.

ЗАЛИВНОЙ ЯЗЫК ИЛИ МЯСО

300 г отварного языка или мяса, 300 г мясного бульона, 10—12 г желатина, морковь, помидоры, зелень.

Желатин замочить в холодной воде на 20—30 минут, затем растворить в горячем прозрачном и заправленном мясном бульоне. Если желатин недостаточно чистый, процедить бульон через марлю над ситом. Язык или мясо нарезать поперек волокон на ломти толщиной в 3—4 мм. Лучше будут выглядеть куски мяса поменьше, весом 25—30 г. Ломти уложить в посуду с плоским дном с промежутками в несколько сантиметров. На холодный ломоть положить кусочек красиво нарезанной моркови и маленький листочек зелени, залить тонким слоем бульона. Бульон должен быть слегка застывшим. Спустя некоторое время долить оставшийся бульон и выставить в холодное место на 3—4 часа.

Перед сервировкой нарезать заливное острым ножом на одинаковые части и выложить на блюдо. В качестве украшения употребляются листья зеленого салата, помидоры, ломтики лимона и пр., в зависимости от времени года.

ОТВАРНАЯ ГОВЯДИНА ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ

500—600 г говядины, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука среднего размера, соль, перец. Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1½ стакана мясного бульона, 2—3 ст. ложки сметаны, 1—2 ст. ложки тертого хрена.

Мясо (боковая, лопаточная часть либо грудинка) целым куском положить в горячую воду, быстро довести до кипения и, сняв накипь, варить на слабом огне. Соль и коренья добавить после того, как снимете накипь. Затем вынуть готовое мясо из бульона и нарезать поперек волокон на ломти. В качестве гарнира употребляются вареные овощи, острые салаты.

Из бульона приготовить соус. Для этого разогреть сливочное масло и жарить в нем муку, пока она не станет желтоватой, затем понемногу влить нужное количество бульона и кипятить около 5—8 минут. Добавить сметану, проварить соус и заправить его тертым хреном, солью и небольшим количеством сахара. Из оставшегося бульона можно приготовить суп или соус. Для этого блюда годится как свежее мясо, так и мясо, засоленное несколько дней назад.

ОТВАРНАЯ ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

500—600 г говядины, 3—4 моркови, 1 брюква или репа, 1 маленький кочан капусты, 500 г картофеля, соль, зелень.

Мясо залить холодной водой так, чтобы вода едва покрывала его. Быстро довести до кипения, снять накипь, посолить и продолжать варить на слабом огне. Когда мясо будет готово, добавить целую или разрезанную пополам морковь, ломти брюквы и капусты. Картофель лучше отварить отдельно, тогда бульон останется прозрачным.

Отваренное мясо нарезать поперек волокон на небольшие ломтики и подать вместе с овощами на стол. Оставшийся бульон можно подать также в чашках или приготовить из него соус. К этому бульону подходят более острые соусы, например, сметанный соус с луком, сметанный соус с хреном.

ТУШЕНАЯ ШПИГОВАННАЯ ГОВЯДИНА

1 кг мякоти говядины, 100 г шпика или копченой грудинки, 1 небольшая морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, соль, перец, кусочек хлебной корки, 1 ст. ложка муки.

Кусок мяса очистить от пленок. Шпик, петрушку и морковь нарезать на брусочки толщиной в 1/2 см. Острым ножом с узким острием проколоть мясо вдоль волокон и в проколы вложить брусочки шпика и кореньев. Шпигуется весь кусок. Затем натереть мясо солью и перцем. Для того чтобы кусок был ровным, его можно обвязать шпагатом. Затем обжарить мясо в разогретом жиру до образования коричневой корочки, подлить немного горячей воды и вместе с хлебной коркой тушить на слабом огне под крышкой, пока мясо не будет готово. Соусу можно придать красивый цвет, положив в него кусок сырой свеклы. Мясо вынуть, в соус добавить разведенную в небольшом количестве жидкости муку и варить 5 минут. Затем соус процедить, овощи протереть через сито и положить в соус.

Снять с мяса шпагат. Нарезать жаркое поперек волокон на ломти и подать на стол с жареным или запеченным картофелем, овощным салатом. Соус сервировать отдельно.

Тушеная говядина вкуснее с кисло-сладким соусом, заправленным вареньем из черной смородины или изюмом и сливами.

ТУШЕНОЕ МАРИНОВАННОЕ МЯСО

1 кг мякоти говядины, жир или растительное масло для жарки, 1 ст. ложка муки.
Состав маринада: 5 толченых ягод можжевельника, 1 лавровый лист, 2 шт. толченой гвоздики, 2 ст. ложки рубленого сельдерея и петрушки, 4—5 горошин перца, 1/2 ст. ложки соли, 1 л воды, 1 ст. ложка 30%-ного уксуса, 1/2 стакана сухого вина или 1/2 лимона.

Мясо очистить от пленок. Приготовить маринад. Для этого отварить пряности в воде, добавить уксуса, вина и лимонных долек. Положить мясо в холодный маринад и держать в холодильнике, в зависимости от величины куска и возраста забитого животного, от 1 до 4 дней. Время от времени мясо желательно поворачивать. По истечении срока вынуть мясо из холодильника и обсушить. Чтобы кусок был ровным, его следует обвязать шпагатом. Затем обжарить в горячем жиру до образования румяной корочки. После этого посолить,

добавить немного маринада и тушить под крышкой, пока оно не будет готово. Во время тушения по мере надобности добавлять горячую воду.

Готовое мясо нарезать на ломти. В соус, получившийся в результате тушения, добавить смешанную с водой муку, варить 5 минут и процедить. Соус можно заправить сливками. На гарнир подать жареный или запеченный картофель, брюкву, морковь, зеленый салат.

МАРИНОВАННОЕ ШПИГОВАННОЕ ТУШЕНОЕ МЯСО

1 кг мякоти говядины, жир или растительное масло для жарки, 100 г шпика, сливки, 1 чайная ложка муки.
Состав маринада: 8—10 ягод можжевельника, тимьян или майоран, 1 лавровый лист, 3—4 шт. толченой гвоздики, 1 ломтик сельдерея, 1 корень петрушки, 1 маленькая головка репчатого лука, 4—5 ст. ложек растительного масла, уксус, 1/2 ст. ложки соли, 1/2 ст. ложки сахара.

Очищенное от пленок мясо положить в фарфоровую или фаянсовую миску, посыпать измельченными и перемешанными пряностями, залить слабым раствором уксуса. Миску накрыть крышкой и держать в холодном месте. В зависимости от качества мяса и величины куска держать мясо в маринаде 2—6 дней. Желательно время от времени поворачивать мясо.

Маринованное мясо нежное и вкусное, хорошо сохраняется в летнее время.

Маринованное мясо обсушить, нашпиговать весь кусок брусочками шпика. Чтобы кусок был ровным, обвязать его шпагатом. Обжарить в горячем жиру со всех сторон до образования коричневой корочки. Затем добавить немного горячей воды, несколько ложек маринада и тушить на слабом огне в посуде, закрытой крышкой, на плите или в духовке 1 1/2—2 1/2 часа в зависимости от величины куска. Во время тушения мясо следует поворачивать. В соус добавить смешанную с водой муку и сливки, заправить жидкостью маринада, подогреть и процедить.

Удалить шпагат, нарезать мясо поперек волокон на ломти и сервировать вместе с отварным или запеченным картофелем и салатом. Соус подать отдельно.

ЖАРКОЕ-РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ

1 кг говядины (мякоти), соль, перец, 50 г жира, 1 морковь, 1 головка репчатого лука.
Состав соуса: 1 ст. ложка муки, 100 г сливок, пряный соус или красное кислое вино.
Начинка I: 1 головка нашинкованного репчатого лука, 3 мелких, нарезанных соломкой маринованных огурца, 100 г копченого шпика, нарезанного брусочками.
Начинка II: 100 г печеночного паштета, 5—6 очищенных и нарубленных килек, 2 нарезанных лука-порея.

Мякоть (спинная часть или огузок) срезать острым ножом так, чтобы получился один широкий тонкий кусок. Мясо отбить, натереть солью и перцем и равномерно покрыть одной из приведенных выше начинок. Если вы хотите приготовить начинку II, печеночный паштет следует смешать с рублеными кильками. Затем свернуть мясо в тугой рулет, перевязать шпагатом и обжарить в горячем жиру со всех сторон, добавить приблизительно 2 стакана горячей воды или мясного бульона, очищенных и нарезанных кореньев и тушить в закрытой крышкой посуде вплоть до полной готовности. Время от времени рекомендуется поворачивать рулет, чтобы он тушился равномерно. Готовый рулет вынуть из соуса. В соус добавить муки, варить в течение 5 минут, затем процедить и добавить сливок. Заправить соусом с пряностями или вином. С жаркого снять шпагат, нарезать острым ножом на тонкие ломти и положить на блюдо вместе с отварным картофелем, вареной цветной капустой и морковью. Соус сервируется в соуснике.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ

500 г говядины (мякоти), 40 г жира, соль, перец, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка горчицы, 1/2 л темного пива, тмин, лимонная цедра, несколько хлебных корок.

Репчатый лук натереть или мелко нашинковать, смешать с солью, перцем и горчицей. Полученной смесью натереть мясо и выставить не менее чем на 30 минут на холод. Заправленное мясо быстро обжарить в горячем жиру, залить пивом, добавить тмина, лимонной цедры и хлебных корок. Тушить в плотно закрытой посуде на слабом огне, пока пища не будет готова.

Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломти и положить на подогретое блюдо. На гарнир подать печеный или жареный картофель, обжаренную брюкву. Вместо салата подать соленые огурцы.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С КИЛЬКОЙ И ЛИМОНОМ

500 г говядины (мякоти), 50 г шпика, 30 г жира или масла, 5 килек, тертая цедра 1/2 лимона, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки уксуса, 1/2 стакана сухого вина, 1/2 ст. ложки муки.

Очищенное от сухожилий мясо нашпиговать тонкими брусочками шпика. Кильки изрубить, смешать с тертой лимонной цедрой, рубленой зеленью петрушки и уксусом. Мясо натереть смесью и выставить на 1—2 дня на холод в закрытой посуде или в совершенно целом, без единой дырочки, пластикатовом мешочке. Затем обтиранием очистить мясо от приправ, обсушить и обжарить в горячем жиру. Добавить 1/2 стакана горячей воды и 1/4 стакана вина и тушить на слабом огне в посуде с плотно закрытой крышкой. В образовавшуюся при тушении жидкость добавить по вкусу смесь из приправ, используемых для маринования мяса. В конце тушения долить остальное вино.

Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломти и положить на заранее подогретое блюдо вместе с печеным картофелем и вареной морковью. Можно и с другими овощами. В соус, образовавшийся при тушении, добавить смешанную с холодной водой муку, соус подогреть, заправить, процедить и подать в соуснике.

ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (РОСТБИФ)

1 кг говядины (филе или спинная часть), 50 г жира, соль, перец, 30 г сливочного масла, хрен, вода.

Мясо очистить от пленок, натереть солью и перцем, дать 30 минут постоять и обжарить на плите на сковороде в горячем жиру, понемногу добавляя воду. Затем поставить мясо в духовку и жарить, время от времени поливая образующимся соком.

Ростбиф с полным правом можно называть ростбифом. (англ. roast beef), если он изнутри розовый, т. е. частично недожаренный. Филе жарят 20—25 минут, спинную часть 25—30 минут. Куски, вес которых превышает указанный в рецепте, жарят дольше.

Готовый ростбиф нарезать поперек волокон на тонкие ломти и подать к столу на подогретом блюде вместе с картофелем фри. Из овощей подходит цветная капуста, морковь, зеленый горошек, салаты в маринаде и т. д.

Ломтики мяса, выложенные на блюдо, полить соусом. Чтобы приготовить соус, выделившийся при жарке мясной сок процедить и подогреть вместе с маслом. К мясу подать хрен. Его кладут либо на блюдо с мясом, либо прямо на куски мяса.

В Англии, на родине ростбифа, к нему полагается пудинг из муки и яиц.

ШПИГОВАННОЕ ФИЛЕ

1 кг говяжьего филе, 100—200 г шпика, соль, перец, 60 г сливочного масла или жира, 100 г сливок.

Мясо очистить от пленок и густо нашпиговать тонкими брусочками шпика, натереть солью, дать постоять 30 минут и подрумянить на плите, на сковороде в разогретом жиру или масле. Затем положить мясо на противень, подлить немного воды и продолжать жарить в духовке, время от времени поливая соусом.

Если вы хотите, чтобы мясо изнутри получилось розоватым, жарьте его в духовке не дольше 20—25 минут. Чтобы мясо полностью прожарилось, требуется не менее 40 минут.

Шпигованное филе может быть приготовлено также в фольге.

Готовое мясо нарезать поперек волокон, положить на подогретое блюдо, полить процеженным и заправ-

ленным сливками соусом. Сервировать вместе с жареным картофелем, тушенной в масле морковью, зеленым горошком.

ФИЛЕ, ПОДЖАРЕННОЕ ЛОМТЯМИ

400 г говядины (филе), 100 г копченой грудинки, 10—15 небольших головок лука, 4—5 кусков белого хлеба, сливочное масло, соль, перец.

Мясо очистить от пленок, разрезать на 4—6 толстых ломтиков. Каждый ломтик мяса обернуть очень тонким ломтиком копченой грудинки и закрепить спичкой. На каждый ломтик мяса положить немного масла и жарить на шампуре или в электрогриле. Через 5—6 минут мясо будет слегка розоватым изнутри, через 7—8 минут прожарится полностью. Вместе с мясом жарят и целые головки лука. Белый хлеб нарезать на ломтики толщиной 1/2 см и обжарить с обеих сторон на сливочном масле непосредственно перед тем, как подавать на стол. Ломтики хлеба должны быть такой же величины, как и ломтики мяса. Готовые ломтики мяса посыпать солью, перцем и положить на поджаренные ломтики хлеба.

На гарнир подать жареные головки лука, зеленый горошек, грибы, соус с пряностями.

ФИЛЕ, ПОДЖАРЕННОЕ НА ШАМПУРЕ

1 небольшой кусок филе (700—800 г), 1 большая головка лука, 100 г винного уксуса или кислого вина, соль, перец, сушеные ягоды барбариса, жир.

Филе очистить от пленки и разрезать на куски — так, чтобы их было удобно жарить на шампуре. Куски мяса вместе с приправами и вином положить в фаянсовую или стеклянную посуду и выставить на 2—3 дня на холод. Затем маринованное мясо обсушить, насадить на шампур и жарить, поворачивая его над горящими углями. Во время жарения смазывать мясо растопленным жиром.

Жареное мясо едят с острым соусом и салатом из лука и петрушки. Лук нарезать тонкими кольцами, посыпать мелко рубленной зеленью петрушки, заправить уксусом, небольшим количеством соли и сахаром.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ СО ШПИКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

150 г шпика или копченой грудинки, 300 г говядины, 1 головка лука, перец, чеснок, 2—3 помидора или 1 ст. ложка томатной пасты, 8—10 картофелин, зелень.

Кубики шпика обжарить вместе с небольшими кубиками мяса и измельченного лука. Посыпать солью, перцем и добавить мелко нашинкованного чеснока и немного воды. Мясо тушить, пока оно не станет наполовину готовым, затем положить сверху помидоры и картофель, нарезанные мелкими кусочками. Посыпать солью, по мере необходимости подливать воду. Тушить под крышкой до полной готовности. Подать на стол в той же посуде.

БИФШТЕКС

500 г говядины (филе или спинная часть), соль, перец, 1 ст. ложка оливкового масла, 40 г жира, 30 г хрена.

Вкусный бифштекс можно приготовить только из очень хорошего мяса. Мясо нужно очистить от пленок, нарезать поперек волокон на куски толщиной около 2 см, слегка отбить и придать ножом округлую форму. Чтобы мясо стало нежнее, слегка смазать куски оливковым маслом и выставить на 30—50 минут на холод. Затем быстро обжарить в разогретом жиру на сковороде до образования коричневой корочки. Поперчив и посолив, несколько минут дожаривать на слабом огне.

Бифштекс приготовлен правильно, если он слегка пружинит при нажатии и остается чуть розоватым внутри. Наиболее сочным он является сразу же после жарки. Поэтому гарнир следует приготовить заранее или одновременно с бифштексом. Готовый бифштекс положить на блюдо или тарелку, сверху налить несколько ложек соуса, образовавшегося при жарении. Для приготовления соуса налить на сковороду, на которой жарили мясо, немного горячей воды, подогреть, процедить и заправить солью. Рядом с бифштек-

гом положить наскобленный острым ножом или тертый хрен.

На мясо можно положить различные гарниры:

● жареный лук — кольца лука обвалять в муке и обжарить в жире. На данное количество мяса берется 400 г репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 30 г жира;

● яичницу — на каждый бифштекс положить яичницу-глазунью;

● зеленое масло — сливочное масло растереть, смешать с измельченной зеленью и приправами. Из смеси сформовать шарики или кольца и положить их перед сервировкой на каждый бифштекс. На данное количество мяса — 50 г сливочного масла, $1^1/_2$ ст. ложки нашинкованной зелени петрушки, соль, 1 чайная ложка лимонного сока;

● жареную ветчину и яйца — на каждый бифштекс положить слегка обжаренный ломтик ветчины и на него — яичницу.

К бифштексу сервируется поджаренный в обильном жире картофель.

ЖАРЕНАЯ ГОВЯДИНА

500 г мякоти говядины (филе или спинная часть), соль, перец, 400 г жира.

Мясо очистить от сухожилий и нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1—$1^1/_2$ см. Филейные кусочки слегка отбить (спинные куски отбить сильнее) и придать им ножом круглую (филе) или овальную (спинная часть) форму. Из филейной части готовят филе и лангет, из спинной — антрекот.

Подготовленное мясо быстро подрумянить в горячем жире. Если сковорода и жир будут недостаточно разогреты и мяса на сковороде будет слишком много, то оно даст обильный сок и в результате окажется безвкусным. Перевернув куски, посолите и поперчите обжаренную сторону и дайте мясу несколько минут дожариваться на слабом огне. Как только мясо будет готово, сразу же ставьте его на стол, иначе оно потеряет сочность. Предварительно подогрейте блюдо. Видов сервировки несколько:

● в соусе — мясо полить коричневым винным соусом или соусом с эстрагоном;

● на поджаренных ломтиках белого хлеба — каждый ломтик мяса положить на ломтик поджаренного хлеба со срезанной коркой;
● с белым хлебом и ветчиной или языком — на поджаренный ломтик хлеба положить кусок слегка подрумяненной ветчины или отварного языка и на него жареное мясо;
● с помидором — на поджаренный кусок мяса положить толстый обжаренный кружок помидора;
● с грибами — на мясо положить горкой тушенные в сливочном масле грибы.

На это же блюдо выложить поджаренный соломкой или кружочками картофель. Отдельно подать маринованные фрукты, салаты в маринаде или свежие огурцы, помидоры. Рядом с мясом можно положить строганый хрен.

ЖАРЕНАЯ ГОВЯДИНА В СУХАРЯХ (РОМШТЕКС)

500 г говядины (спинная часть или огузок), соль, перец, 1 яйцо, 4 ст. ложки молотых сухарей, 50 г жира, 50 г сливочного масла.

Очищенное от пленок мясо нарезать поперек волокон на ломтики и сильно отбить, слегка посыпать солью, опустить во взбитое яйцо и обвалять в сухарях. Ломтики мяса обжарить с обеих сторон в горячем жиру и несколько минут дожаривать на слабом огне. Жареные ломтики мяса положить на подогретое блюдо, полить процеженным соком, получившимся при жарении, и растопленным сливочным маслом. На это же блюдо положить жареный картофель, отварные или тушенные в сливочном масле овощи. Свежий салат подать отдельно.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

500 г мякоти говядины, 2 большие головки лука, соль, перец, 50 г сливочного масла.

Мясо очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на ломти толщиной в 1 см и сильно отбить. Дно сотейника смазать тонким слоем масла, положить слоями куски мяса и толстые кольца лука — так,

чтобы сверху остался слой мяса. Каждый слой мяса посыпать солью и небольшим количеством перца, верхний слой смазать маслом. Посуду накрыть крышкой и тушить мясо на слабом огне. В качестве соуса использовать сок, образовавшийся при тушении мяса и лука. Подать с вареным картофелем и овощами.

ЛАНГЕТ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

500 г мякоти говядины или полуфабриката «Антрекот», соль, перец, сок 1/2 лимона или лимонная кислота, 2 ст. ложки муки, 30 г жира, 2 стакана мясного бульона или воды, 100 г сметаны.

Мясо очистить от пленки и сухожилий, нарезать поперек волокон на ломти, сильно отбить, сбрызнуть лимонным соком и дать постоять около 30 минут. Затем ломти мяса слегка посыпать солью, перцем, обвалять в муке и жарить в разогретом жиру, пока оно не приобретет светло-коричневый оттенок. Обжаренные куски мяса положить в сотейник. На сковороду налить горячей воды и залить этой водой куски мяса. Тушить до полной готовности. Перед тем как снять с огня, добавить сметану. Соус заправить солью и перцем. Мясо подать на стол вместе с соусом. На гарнир сервировать вареный или жареный картофель, вареные овощи и салат из свежих овощей.

ЛАНГЕТ С ЛУКОМ

500 г мякоти говядины или полуфабриката «Антрекот», соль, перец, 50 г жира, 4 небольших головки лука.
Соус: 50 г масла, 1 ст. ложка муки, 1 1/2 стакана мясного бульона, 200 г сметаны.

Мясо очистить от пленки и сухожилий, нарезать поперек волокон на ломти толщиной в 1 см, отбить и жарить в разогретом жиру с обеих сторон, пока оно не станет коричневым. Перевернув ломоть, посыпать поджаренную сторону солью и перцем. Ломти мяса переложить в сотейник. Сковороду, на которой жарилось мясо, сполоснуть горячей водой, залить этой водой мясо и тушить на слабом огне под крышкой. Луковицы нare-

зать на кольца и обжарить в разогретом масле. Отдельно приготовить соус. Муку подогреть в масле, постепенно добавляя жидкость, образовавшуюся при тушении, варить 5 минут, добавить сметану. Тушеный лук горками положить на ломти мяса. На гарнир подать соус, вареный или жареный картофель, салат из свежих овощей.

БЕФСТРОГАНОВ

500 г мякоти говядины или полуфабриката «Бефстроганов», соль, перец, 50 г жира, 2 головки лука, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатного пюре, 200 г сметаны, пряный соус.

Мясо нарезать поперек волокон на тонкие ломтики, отбить и нарезать соломкой толщиной в 1/2 см. Нарезанное мясо быстро обжарить в разогретом жиру, посыпать солью, перцем. Вместе с мясом обжарить и нарезанный соломкой репчатый лук. Затем посыпать мукой, перемешать, подогреть, добавить томатное пюре и еще раз подогреть. Затем подлить горячей воды или мясного бульона и тушить. Перед тем как снять с огня, добавить сметану и пряный соус. Бефстроганов получится вкусным, если мясо станет мягким уже во время жарения. Тогда останется только потушить его в сметанном соусе.

На гарнир подать жаренный в обильном жиру картофель.

ОТБИВНЫЕ ЗРАЗЫ

4—5 шт. полуфабриката «Антрекот» или 500 г мякоти говядины, соль, перец, 40 г жира, 1 головка лука, 1 морковь.

Соус: 1—2 ст. ложки муки, жидкость, образовавшаяся в результате тушения, 100 г сметаны.

Начинки:

- *60—80 г шпика или копченой грудинки, нарезанных ломтиками, нарезанный на ломтики помидор, 1 рубленая головка лука, рубленая зелень петрушки;*
- *40 г нарезанного брусками шпика, 4—5 килек*

(филе), 1 нарубленная и тушенная в масле луковица;

● *1 чайная ложка горчицы, 1 нарезанное ломтиками яблоко;*

● *40—50 г сыра, 2—3 ст. ложки измельченного лука-порея;*

● *2 нарезанных на ломтики помидора, 4—5 ст. ложек проваренных или обжаренных в масле грибов;*

● *50 г нарезанной соломкой ветчины, 2—3 ст. ложки крупно натертой моркови, рубленый лук-порей;*

● *3—4 ст. ложки салата «Дунайский» или «Тервис».*

Тонкие, толщиной 1/2 см, ломтики мяса отбить, посыпать солью, перцем и покрыть ровным слоем одной из начинок. Ломтик мяса плотно свернуть в трубочку и закрепить деревянной шпилькой. Хорошее мясо можно и не закреплять, если концы ломтика сильно отбить и слегка прижать шов тыльной стороной ножа. Трубочки положить на разогретую сковороду швом вниз и обжарить со всех сторон. Подрумяненные трубочки сложить в сотейник в один слой, залить горячей водой так, чтобы она покрывала трубочки на 1/3, и тушить под крышкой на слабом огне. Если жидкости слишком много и трубочки варятся слишком сильно, они могут разойтись. Готовые трубочки вынуть, в оставшуюся жидкость добавить разведенную в холодной воде муку, варить 5 минут, добавить сметану и снова положить трубочки, предварительно вынув из них шпильки. Тушить все вместе еще 5—10 минут.

Сервировать с соусом. На гарнир подать картофель, овощи.

НАРЕЗАННЫЙ МЯСНОЙ РУЛЕТ С НАЧИНКОЙ

1 кг мякоти (огузок), 100 г шпика, 1 большая луковица, 1/2 чайной ложки измельченного черного перца, 1 чайная ложка красного перца, 1 чайная ложка соли, 30 г маргарина, 1/2 ст. ложки томатной пасты, пряный соус «Москва».

Для рулета нужно выбрать кусок мяса потолще. Острым ножом вырезать из него тонкий широкий кусок

Рис. 12. Приготовление нарезанного мясного рулета.

толщиной в 1 см, отбить и покрыть ровным слоем нарубленного шпика с луком. Начинку посыпать приправами. Мясо плотно свернуть и закрепить длинными деревянными шпильками с промежутками приблизительно в 2 см. Шпильки протыкать таким образом, чтобы открытый край был закреплен. Разрезать рулет между шпильками на порционные куски. Обжарить их в горячем жиру с обеих сторон, добавить томатной пасты, подлить немного горячей воды и тушить под крышкой на слабом огне. Свернутые ломтики положить на блюдо. Оставшуюся жидкость процедить, приправить и залить ею рулет. На гарнир хорошо подать отварной картофель или картофельное пюре и салат из свежих овощей.

ТУШЕНЫЕ ЛОМТИКИ МЯСА С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ И СОСИСКАМИ

500 г мякоти говядины или полуфабриката «Антрекот», 50 г жира, 2 луковицы, соль, перец, 1/2 ст. ложки томатной пасты, 1 морковь, немного сельдерея, 1 ст. ложка муки, 100 г копченой грудинки, 2 сосиски.

Очищенное от пленок и сухожилий мясо нарезать на тонкие ломтики, сильно отбить, обвалять в муке и обжарить в разогретом жиру. Вместе с мясом поджарить лук, посолить, поперчить, добавить томатной пасты, затем немного горячей воды, кореньев и тушить под крышкой на слабом огне. На блюде или в низкой миске ломтики мяса расположить рядами, положить на них нарезанные на кубики и слегка обжаренные кусочки копченой грудинки и сосисок.

Образовавшийся при тушении соус процедить, овощи протереть через сито, соус заправить и полить им ломтики мяса. На гарнир подать жареный картофель, брусничный салат или соленые огурцы.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

400 г говядины, 40 г жира, 1 луковица, соль, перец, майоран, 2 дольки чеснока, рубленая цедра 1/2 лимона, 1 корень петрушки, 4—5 шт. моркови, 4 ломтя капусты, 8—10 картофелин, зелень.

Очищенное от сухожилий мясо нарезать на кубики или бруски и поджарить. Вместе с мясом обжарить лук, затем подлить немного горячей воды и положить приправы. Тушить в закрытой посуде на слабом огне, пока мясо не станет наполовину готовым. Затем положить на мясо нарезанную вдоль морковь, ломти капусты и поверх всего разрезанный на четыре части картофель. Овощи слегка посолить и тушить. В миску или на блюдо положить группами овощи и мясо с соусом. Соуса должно остаться немного. Мясо густо посыпать зеленью.

ТУШЕНОЕ МЯСО С БРУСНИКОЙ

500 г говядины, 2 луковицы, 60 г жира, 1 ст. ложка муки, соль, перец, тмин, майоран, 1/2 стакана брусники.

Мясо нарезать на маленькие кубики или брусочки, обвалять в муке и обжарить в жиру. Вместе с мясом обжарить лук, добавить соли, перца, толченого тмина, майорана и брусники. Тушить под крышкой, время от времени добавляя воду, чтобы мясо не подгорало. Подается на стол с овощами, макаронами и вермишелью.

РАГУ С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

400—500 г говядины, 50 г жира или маргарина, 3 луковицы, 2—3 стакана воды, 300 г свежих или 1 стакан соленых грибов, 8 картофелин, соль, перец или пряные травы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки.

Мясо нарезать кубиками, подрумянить в жире, добавить рубленый лук, воду и тушить под крышкой до полуготовности. Грибы нарубить (соленые грибы предварительно замочить) и выложить на мясо вместе с очищенным картофелем. Посыпать солью и пряностями. Когда картофель будет почти готов, добавить муки, прокаленной на сухой сковороде до коричневого цвета, и, в случае надобности, воды. На стол подавать со сметаной и зеленью.

ЛОМТИКИ МЯСА, ТУШЕННЫЕ С КОФЕ

500 г мякоти говядины, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 1 стакан воды, 1/2 стакана крепкого кофе, 1 чайная ложка соли, 50 г сливок, 2 помидора, зелень петрушки, перец.

Мясо нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1 см, отбить и обжарить с обеих сторон в горячем жиру. Солью и перцем сначала посыпать поджаренную сторону. Вместе с мясом обжарить нарезанный лук, затем залить водой и кофе и тушить на слабом огне

под крышкой, пока мясо не будет почти готово. Затем добавить разведенную водой муку и ломтики помидора и тушить уже до полной готовности. Под конец добавить сливки и заправить соус. Сервировать вместе с соусом. На гарнир можно подать отварной картофель, цветную капусту, тушенную в сливочном масле морковь.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА С КОФЕ

400 г мякоти говядины, 50 г жира, 2 небольшие головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 стакан крепкого кофе, 1 стакан воды, 4 моркови, 200 г стручков фасоли, 10—15 шт. чернослива, соль, сахар, 100—150 г сливок, зелень.

Очищенное от пленок мясо нарезать на кубики размером в 2 см и подрумянить в горячем жиру в сотейнике. Там же слегка подрумянить нарезанный кольцами лук, добавить соль и кофе. Тушить на слабом огне почти до полной готовности. Затем положить разрезанную пополам или на четыре части морковь и вымытый чернослив. Через некоторое время добавить нарезанные стручки фасоли и немного горячей воды. Тушить на слабом огне до полной готовности. Во время тушения следить за тем, чтобы мясо не подгорало. Прежде чем снять с огня, добавить разведенную сливками муку, затем посыпать зеленью. Сервировать прямо в сотейнике. На гарнир можно подать отварной картофель.

ТУШЕНОЕ МЯСО В КОФЕЙНОМ СОУСЕ

500 г мякоти говядины, 2 головки репчатого лука, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного жира, 1 ст. ложка муки, 3/4 стакана крепкого кофе, 1/4 стакана воды, 1/4 стакана красного кислого вина, соль, перец, майоран.

Очистить мясо от пленок, нарезать на кубики весом около 20 г и подрумянить в горячем растительном жире. Посыпать солью и приправами. Там же подрумянить нарезанный лук, хорошо измельченный чеснок и муку, залить кофе, водой и вином. Тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. Во время

тушения необходимо помешивать еду, так как соус с мукой быстро подгорает. При необходимости добавить воды.

Мясо подается на стол вместе с соусом. На гарнир хорошо подать отварной картофель и овощи.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧАЕМ

500 г мякоти говядины, 2—3 ст. ложки растительного масла или 30 г сливочного масла, соль, перец, 1 долька чеснока, 1 кислое большое яблоко, 3 чайные ложки сухого чая, 1/2 стакана мясного бульона или воды.

Очищенное от пленок мясо нарезать на кубики размером 2—3 см, слегка подрумянить в растительном или сливочном масле, посыпать солью, перцем, добавить мелко истолченный чеснок и тушить на слабом огне под крышкой почти до полной готовности. Во время тушения необходимо следить, чтобы мясо не подгорало. Мясо должно тушиться в собственном соку, В случае необходимости добавить немного воды или мясного бульона. Затем посыпать мясо сухим чаем, сверху положить толстые ломтики яблока, полить 1/2 стакана мясного бульона и тушить еще 10—15 минут.

Сервировать вместе с соусом. На гарнир можно подать отварной рис.

ЛОМТИКИ МЯСА, ТУШЕННЫЕ В СМОРОДИННОМ СОУСЕ

500 г мякоти говядины или 4—5 ломтиков полуфабриката «Антрекот», соль, перец, 1/2 чайной ложки горчичного порошка, 30 г растительного жира, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, 100 г сливок, 1—2 ст. ложки красносмородинного желе или варенья из черной смородины.

Отбитые ломтики мяса подрумянить в горячем жиру, посыпать солью, перцем, горчичным порошком, залить водой или мясным бульоном и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. В образовавшийся при тушении сок добавить разведенную холодной водой или сливками муку, смородинное желе или варенье, варить 5 минут и подлить оставшиеся сливки.

Мясо сервируется с соусом, на гарнир можно подать отварной или жареный картофель, зеленый салат, свежий огурец.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГУЛЯШ)

500 г мякоти говядины, 50 г жира, 2—3 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны.

Мясо очистить от сухожилий, нарезать на кубики весом 20—30 г и подрумянить в горячем жиру. Мясо жарить не все сразу, а в несколько приемов. Если положить на сковороду сразу все мясо, то выделится много сока, мясо плохо прожарится и будет безвкусным. Подрумяненное мясо посыпать солью, перцем, добавить томатной пасты, а несколько позже горячей воды и тушить под крышкой до тех пор, пока мясо не будет почти готово. Чтобы приготовить соус, следует отдельно от мяса обжарить лук, добавить муки. Как только мука станет желтоватой, начать понемногу подливать мясного бульона, получившегося при тушении мяса. Соусом залить мясо и тушить до полной готовности, затем добавить сметаны, довести до кипения и заправить.

Мясо сервировать с соусом. На гарнир подходят отварной картофель и овощной салат.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ОГУРЦАМИ (АЗУ)

400 г говядины, 40 г жира, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 150 г соленых огурцов, 600 г картофеля, 50 г жира, чеснок, соль, перец, сахар.

Очищенное от сухожилий мясо нарезать на брусочки толщиной в 1 см и подрумянить. Вместе с мясом подрумянить лук, добавить томатной пасты, посыпать солью, перцем, долить 2 стакана горячей воды и тушить до полной готовности. Затем прогреть муку на сухой сковороде, добавить сок, образовавшийся в результате тушения, и полить соусом мясо. Через некоторое время добавить нарезанных соломкой огурцов

и мелко истолченного чеснока. Заправить остро. Солить осторожно, учитывая, что огурцы соленые. Сырой картофель нарезать на брусочки и поджарить отдельно. Жареный картофель положить в соус и тушить все вместе 10—15 минут.

На гарнир можно подать овощной салат.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

500 г мякоти говядины, 1 ст. ложка муки, 60 г жира, 2 головки лука, 1 ст. ложка томатного пюре, 150 г чернослива, соль, перец.

Очищенное от сухожилий мясо нарезать поперек волокон на тонкие ломтики, отбить, обвалять в муке и подрумянить в горячем жиру. Добавить измельченного лука, томатной пасты, соли, перца и залить горячей водой или мясным бульоном. Тушить на слабом огне под крышкой, пока мясо не будет наполовину готово. Затем добавить тщательно вымытый чернослив и тушить до полной готовности. Мясо сервировать вместе с черносливом и соусом.

На гарнир подать вареный или жареный картофель, отварной рис.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

400 г мякоти говядины, 50 г жира, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, перец, 1 долька чеснока, 3—4 моркови, 2 головки лука, 100—200 г вареных грибов, 10—12 картофелин, зелень.

Очищенное от сухожилий мясо нарезать поперек волокон на небольшие ломтики, отбить и подрумянить. Вместе с мясом подрумянить толстые ломтики моркови и толстые кольца репчатого лука, посыпать солью, перцем, положить томатную пасту, измельченный чеснок, грибы, залить 1 стаканом воды и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. По необходимости доливать воды. К концу тушения жидкости должно остаться мало. Отдельно поджарить на сковороде или запечь в духовке сырые картофелины, разрезанные пополам или на четыре части. Затем смешать

картофель с мясом и овощами и прогреть. Посыпать зеленью. На гарнир подать соленые огурцы.

Запеченный картофель можно подать и отдельно.

Блюдо легко приготовить из полуфабриката «Антрекот».

ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА И СЕЛЬДИ

300 г отварной говядины, 5—6 шт. отварного картофеля, 100 г селедочного филе или 200 г неочищенной сельди, 200 г сметаны, 2 яйца, 30 г маргарина, 1 ст. ложка молотых сухарей, 50 г сыра.

Мясо, картофель, селедочное филе пропустить через мясорубку. Смешать с яйцами и сметаной. Чтобы запеканка получилась пышной, белки рекомендуется предварительно взбить. Форму смазать маргарином и наполнить смесью. Верх разровнять, посыпать молотыми сухарями и тертым сыром. Сверху положить маленькие кусочки маргарина. Запекать в нежаркой духовке примерно 20 минут. Запеканка готова, если она отстает от формы и покрыта золотистой корочкой.

Подавать на стол сразу, лишь только вынули из духовки. В качестве соуса использовать растопленное сливочное масло. На гарнир можно подать салат из сырых овощей.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЛОМТИКИ МЯСА

400 г мякоти говядины (полуфабриката «Антрекот»), соль, перец, 30 г жира.
Для запекания: 2 помидора или 1 ст. ложка томатной пасты, 150—200 г сыра или 400 г густого молочного соуса, 100 г тертого сыра.

Мясо нарезать на тонкие ломтики, отбить, обжарить с обеих сторон в горячем жиру до образования румяной корочки и продолжать жарить на медленном огне. Посыпать солью, перцем, затем положить ломтики мяса на противень или в широкую форму с плоским дном, сверху положить ломтики помидора или томатную пасту и покрыть все тонкими ломтиками сыра. Запекать в горячей духовке, пока сыр не начнет плавиться и не приобретет золотистый оттенок.

Если вы хотите запечь мясо с молочным соусом, то жареные ломтики мяса полить смешанным с сыром густым молочным соусом и запекать до образования румяной корочки.

На гарнир подать овощи и салат из сырых овощей.

БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ И КОЗЬЕГО МЯСА

Баранина обычно бывает лиловато-красной с белым жиром, расположенным в подкожном слое, вокруг почек и пучков мышц. С точки зрения приготовления пищи наибольшую ценность представляет мясо молодого (до 1 года) барана. Оно более нежное, и его можно быстро приготовить. Лучшими частями бараньей и козьей туши считаются спинная часть и задняя ножка (окорок) — I сорт. Они содержат меньше всего соединительной ткани. Употребляются для жарки, запекания и жарки над горящими углями.

Лопатку и грудинку целесообразно тушить и варить. Из грудинки и лопатки без костей приготовляют рулет с начинкой или просто сворачивают рулетом, обвязывают и жарят, как жаркое.

Шея, голяшки, голова и ножки используются для приготовления супов и студня.

Баранину и козье мясо отличает специфический, характерный вкус, который многим не нравится. Поэтому блюда из баранины и козьего мяса следует сильно заправлять, часто используя для заправки одного блюда несколько видов приправ. В качестве приправ употребляются репчатый лук, чеснок, майоран, имбирь, тмин и пряные соусы. К чесноку часто относятся с предубеждением. Между тем, добавленный в умеренном количестве, чеснок придает мясу очень приятный вкус.

Часто баранину и козье мясо, прежде чем начать готовить, маринуют. Маринование придает мясу хороший вкус и сокращает время его приготовления.

Бараний жир быстро застывает, поэтому блюда из баранины сервируют горячими, подогревают также сервировочную посуду. Если мясо жирное, то когда его готовят, жира не добавляют.

Хорошим гарниром к баранине и козьему мясу являются брюква, репа, свекла, фасоль и другие острые

Рис. 13. Разделка бараньей туши.

гарниры. В последующих рецептах в качестве основного продукта дается баранина. Однако все эти блюда можно приготовить и из козьего мяса.

СОЛЕНЫЙ РУЛЕТ ИЗ БАРАНИНЫ

1—1 1/2 кг баранины (грудинки), 3 ст. ложки соли, 1/2 ст. ложки селитры, 1 чайная ложка горчичного порошка.

Из грудинки удалить ребра; для этого вдоль ребер сделать надрезы и отломить ребра от хряща. Мякоть отбить, натереть смесью из соли, селитры и горчичного порошка, свернуть в виде рулета и положить на несколько дней в соленую воду (на 1 литр воды 5 ст. ложек соли). Соленый рулет отварить. Сервировать в горячем виде с отварными овощами или в холодном виде, нарезав на тонкие ломтики.

БАРАНИНА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И ОВОЩАМИ

500 г баранины (корейки или лопатки), 1/2—1/3 стакана перловой крупы, 1 кг брюквы, 1 л воды, соль, 1 ст. ложка тмина, 1 ст. ложка жира.

Мясо нарезать вместе с костями на куски средней величины, крупу промыть. Брюкву нарезать большими кубиками. На дно сотейника положить немного жира и крупу, затем куски мяса, слегка посыпанные солью, и сверху слой кубиков брюквы. Залить продукты кипящей водой, добавить приправы, довести до кипения и тушить либо в духовке, либо на плите на слабом огне до полной готовности. Посуда должна быть плотно накрыта крышкой. Во время тушения не рекомендуется помешивать пищу. Если блюдо начнет подгорать, добавить кипятку.

Сервировать прямо в сотейнике.

На гарнир подать соленые огурцы, грибной салат или салат из тыквы.

ОТВАРНАЯ БАРАНИНА С ГОРОХОМ В БЕЛОМ СОУСЕ

500 г баранины (корейки), несколько кружочков моркови, петрушка, репчатый лук, соль.
Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 маленькая банка (250 г) консервированного горошка, 2—3 ст. ложки изрубленной зелени петрушки, мясной бульон.

Мясо вместе с костями нарезать на порционные куски и положить в горячую воду так, чтобы вода едва покрывала мясо. Довести до кипения, снять пену, положить соль и коренья. Варить до полной готовности на слабом огне, тогда мясо получится вкуснее.

Чтобы сделать соус, нужно растопить сливочное масло и прогреть в нем муку. Затем добавить мясного бульона в таком количестве, чтобы получился густой соус. Если бульон жирный, то жир предварительно снять. Соус варить в течение 5 минут, затем добавить горох, довести до кипения, приправить. Это блюдо

едят с отварным рисом. Рис кладут на дно блюда, покрывают его мясом, поливают соусом и посыпают зеленью.

БАРАНИНА С БОБАМИ

600 г баранины (корейки), 2 стакана воды, 400 г свежих бобов, 4 головки репчатого лука, 6 шт. лука-порея, 1 долька чеснока, соль, перец, майоран, 5—6 помидоров.

Кусочки мяса с костью (весом примерно 30 г) опустить в подсоленную воду и поставить вариться. Спустя некоторое время положить бобы, чеснок, лук-порей, соль и приправы и варить на слабом огне под крышкой до полной готовности.

Перед тем, как снять с плиты, добавить нарезанных помидоров и тушить еще 10 минут. Помешивать еду не рекомендуется.

Сервировать в той же посуде. Подать с отварным картофелем.

БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ

400 г баранины (с косточкой), 2—3 стакана воды, 800 г стручков фасоли, 400 г брюквы, репы или картофеля, соль, 1/2 лаврового листа, чабер, 1 луковица или 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, мускат.

Мясо нарезать маленькими кусочками, положить в холодную воду и поставить вариться. Пену снять, мясо варить почти до готовности. Стручки фасоли нарезать кусочками длиной 4—5 см, брюкву или картофель — брусочками и добавить вместе с солью и приправами к мясу. Варить под крышкой на слабом огне до готовности (около 30 мин.) При подаче на стол посыпать листиками чабера и зеленым луком.

БАРАНИНА С ОВОЩАМИ

500 г баранины с костями, 2—3 стакана воды, 1 луковица, 1 корень петрушки, 4 ломтика брюквы,

4 моркови, 500 г белокочанной капусты, 6 картофелин, соль, 5 горошин перца, мелисса или душица, зелень.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить под крышкой на слабом огне 1 час. Добавить нарезанный на четвертинки лук и петрушку, ломтики брюквы, разрезанную пополам морковь и ломти капусты, сверху положить целые или нарезанные картофелины, посыпать солью, добавить перец и пряные травы. Варить до готовности. На стол подавать в той же посуде или переложив группами на блюдо. В последнем случае соус подается отдельно. Обильно посыпать рубленой зеленью.

БАРАНИНА С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

500 г баранины с костями, вода, 4 крупные луковицы, 1 корень петрушки, 10 картофелин, соль, 4 горошины перца, 1 лавровый лист, чабер или сладкий перец, зелень, (1—2 ст. ложки сметаны).

Мясо нарезать на порционные куски, положить в сотейник и налить столько воды, чтобы она покрывала мясо. Варить 1 час, затем положить нарезанные ломтиками лук и картофель, рубленую петрушку, добавить соль и приправы. Варить до мягкости. К концу варки бульон должен достигнуть консистенции соуса, при желании можно добавить в него сметаны. Рагу обильно посыпать рубленой зеленью.

БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ

400 г баранины с костями, вода, 1 луковица, 600 г фасоли, 8 картофелин, соль, сладкий перец, чабер, зелень.

Готовить так же, как предыдущее блюдо. Стручки фасоли нарезать кусочками длиной 4—5 см, картофель — брусочками. Фасоль варится дольше картофеля, поэтому картофель нужно класть, когда фасоль уже сварится до полуготовности.

ОТВАРНАЯ БАРАНИНА С МАЙОРАНОВЫМ СОУСОМ

500 г баранины, 2 1/2 стакана воды, соль, 1 шт. гвоздики, 1 головка репчатого лука, ломтик сельдерея, 1 морковь.
На гарнир: 4 моркови, 2 пастернака, 6—8 картофелин.
Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, мясной бульон, сок, отжатый из 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки измельченного майорана, 2 ст. ложки шинкованной зелени петрушки.

Положить мясо в кипящую воду. Снять пену, добавить соли и кореньев. Варить на слабом огне 1—1 1/2 часа. Часть мясного бульона перелить в другую посуду и отварить в нем морковь, пастернак и картофель (картофель кладут чуть позже).

Чтобы сделать соус, нужно растопить сливочное масло, прогреть в нем муку, добавить бульона, варить 5 минут, заправить лимонным соком и майораном.

Нарезанное ломтиками мясо положить на подогретое блюдо, вокруг мяса разместить овощи. Соус подать отдельно.

ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ

1 кг мякоти баранины (задняя, спинная или лопаточная часть), горчица или чеснок, соль, 1/2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла или жира.

Мясо очистить от пленок и жира, смазать горчицей или натереть чесноком. Можно сделать в мясе надрезы острым ножом и нашпиговать его кусочками чеснока. Для жаркого годится кусок мяса весом 1—2,5 кг. Слишком большой кусок будет долго жариться и все равно изнутри останется сырым. Жаркое из баранины готовят в духовке или на плите в сотейнике. Мелкие куски мяса получатся более сочными, если их тушить. Тонкие куски (лопаточная часть) нужно сначала слегка отбить, натереть солью и чесноком или смазать горчицей, затем свернуть в виде рулета и перевязать.

Подготовленное мясо положить на противень, полить горячим жиром или сливочным маслом и жарить в духовке при температуре 180—200°. Когда мясо подрумянится, посыпать его солью, налить на противень немного горячей воды и добавить кореньев. Потом жарить при температуре 150—160°. Через каждые 10—15 минут мясо необходимо поливать жидкостью, выделившейся при жарке, и по мере необходимости доливать воду. Кусок мяса весом в 1 кг жарится приблизительно 1 час. Если кусок больше весом, то больше и продолжительность жарки.

Небольшой кусок мяса можно запекать в фольге. Подготовленное мясо плотно заворачивается в фольгу так, чтобы не вытек сок, и жарится в духовке.

Готовое жаркое нарезать на ломтики и положить вместе с гарниром на предварительно подогретое блюдо. Мясо полить небольшим количеством процеженного сока, получившегося при жарении. К оставшемуся соку добавить муки, приготовить соус и подать отдельно на стол.

На гарнир подходят запеченный в духовке картофель, жареные ломтики брюквы, свежий салат из краснокочанной капусты или свеклы.

ЖАРКОЕ ИЗ МАРИНОВАННОЙ БАРАНИНЫ

I. 1 кг мякоти баранины.
Для маринада: 1 чайная ложка горчицы, 1/2 чайной ложки сахара, 1 1/2 ст. ложки соли, 1/2 ст. ложки уксуса, 1/2 ст. ложки шинкованной зелени петрушки, 1/4 чайной ложки перца, 1/2 головки тертого лука, 4 ст. ложки кислого красного вина.
II. 1 кг мякоти баранины.
Для маринада: 2—3 ст. ложки сахарного сиропа, 1 1/2 ст. ложки соли, перец, 1/2 чайной ложки имбиря.
Для соуса: 2 ст. ложки маргарина, 1 1/2 ст. ложки муки, сок, получившийся при жарении мяса, 1—2 ст. ложки маринада (мясного сока), 1/2 стакана сливок, 3 ст. ложки сметаны, имбирь.

Первый способ приготовления: предназначенные для маринада продукты перемешать, намазать полученной смесью мясо, переложить в фарфоровую или керами-

ческую посуду и держать его под легким гнетом и крышкой в течение 24 часов, время от времени переворачивая.

Второй способ приготовления: смазать мясо сиропом. Приправы перемешать, натереть смесью мясо. В течение 4—5 дней время от времени поворачивать мясо и поливать его маринадом.

Мясо можно мариновать также в полиэтиленовом мешочке или фольге.

Маринованное мясо обсушить хозяйственной бумагой, в случае необходимости обвязать шпагатом. Подрумянить и жарить в духовке или в сотейнике, как описано в предыдущем рецепте.

В качестве соуса используется процеженный сок, образовавшийся при жарении. Во втором случае соус готовят из того же сока, маринада и сметаны с добавлением муки. Заправляется имбирем.

На гарнир подать отварной или запеченный картофель, свежие огурцы или зеленый салат, морковь, фасоль или горох.

ПРАЗДНИЧНОЕ ЖАРКОЕ ИЗ СПИННОЙ ЧАСТИ

2 кг спинной части бараньей туши, соль, красный перец, 3/4 чайной ложки измельченного чеснока, горчица, розмарин или майоран, 2 ст. ложки сливочного масла или жира.
Для соуса: сок, полученный при жарении, 1 1/2 стакана воды или бульона, 1 1/2 чайной ложки картофельного крахмала, острый томатный соус.

Два куска баранины (спинная часть) по 1 кг вместе с ребрами длиной примерно 10 см очистить от пленки и излишнего жира. Кости на 4 см очистить от мяса и обернуть зачищенные концы в фольгу. Мясо натереть пряностями (по необходимости перевязать, чтобы кусок мяса был ровным), положить на горячую сковороду, полить разогретым маслом и жарить в предварительно нагретой духовке при температуре 175°, время от времени добавляя немного жидкости и поливая мясо соком.

Когда жаркое будет готово, налить на сковороду горячей воды, добавить смешанный с холодной водой

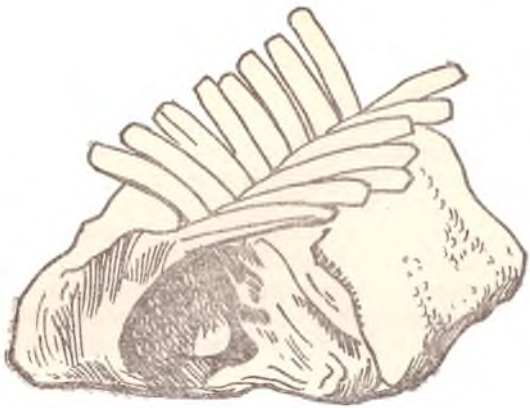


Рис. 14. Праздничное жаркое из спинной части барана.

картофельный крахмал, перемешать, прогреть и процедить. Соус к жаркому подать отдельно.

Жаркое переложить на предварительно подогретое блюдо целыми кусками, скрещенными костями вверх, рядом положить острый нож. Каждый отрежет себе кусок сам. На это же блюдо положить и различные гарниры, вареные стручки фасоли или брюссельскую капусту, целые мелкие головки лука, поджаренные вместе с жарким. Отдельно подать запеченный целиком картофель.

ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ, МАРИНОВАННОЙ С МОЖЖЕВЕЛОВЫМИ ЯГОДАМИ

1 кг мякоти баранины, 2 ст. ложки ягод можжевельника, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка муки, соль, 60 г жира, 1 стакан молока.

Ягоды можжевельника истолочь, смешать с уксусом и натереть полученной смесью мясо. Мясо оставить на 24 часа в закрытой посуде, время от времени поворачивая его и поливая маринадом (мясным соком).

Перед тем как жарить, удалить можжевеловые ягоды и обсушить мясо хозяйственной бумагой. Затем положить мясо в сотейник, подрумянить его со всех сторон в горячем жиру, посыпать солью, добавить муки и немного позднее подлить молока. Жарить мясо, время

от времени поливая его жидкостью и добавляя молоко. Под конец добавить разведенную в молоке муку.

Подать с отварным картофелем, фасолью, свекольным салатом.

МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯБЛОКАМИ И СЛИВАМИ

1½ бараньей корейки, 500 г кислых яблок, 100 г сушеных слив или изюма, соль, перец, горчица.

Удалить из мяса реберные кости, мякоть отбить, натереть горчицей и солью и покрыть тонкими ломтиками яблок и вымоченными сливами без косточек. Мясо свернуть рулетом, перевязать ниткой.

Мясной рулет жарить в духовке или на плите в сотейнике 1½-2 часа, поливая его время от времени соком, выделяющимся при жарке. Процеженный сок используется в качестве соуса.

На гарнир можно подать отварной или жареный картофель, салат из тыквы, тушеную свеклу.

ЖАРЕНЫЕ ЛОМТИКИ БАРАНИНЫ (НАТУРАЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ)

600 г баранины (спинная часть) с реберными костями длиной 10—12 см, 2 ст. ложки жира, соль, перец.

Мясо нарезать на куски так, чтобы в каждом куске была кость. Если кусок получается слишком тонкий, то лучше разрезать через две кости и одну кость удалить. Кости можно наполовину очистить от мяса. Куски мяса отбить и придать им с помощью ножа овальную форму. На горячую сковороду положить жир и, когда он слегка задымится, обжарить в нем куски мяса до светло-коричневого цвета. Посыпать солью и перцем и жарить еще несколько минут на слабом огне на плите или в духовке.

Всего на приготовление мяса должно уйти 10—12 минут.

Сервировать сразу же, так как мясо быстро утрачивает свою сочность. Положить котлеты на подогретое блюдо косточками кверху. Под каждую порцию можно положить поджаренный ломтик белого хлеба, а на мясо

жареные ломтики помидора или ломтик жареной ветчины. Полить соком, получившимся при жарке. Для этого налить на сковороду горячей воды. Отскоблить со дна сковороды оставшийся сок, проварить и процедить через частое сито. К жареной баранине подходит также молочно-луковый соус. Его подают на стол отдельно.

На гарнир можно подать жареный картофель или отварной рис, тушеную свеклу, вареную фасоль, свежий огурец, салат из свежей краснокочанной капусты.

ЖАРЕНАЯ БАРАНИНА С ЯБЛОКАМИ И ПЕСТРЫМ РИСОМ

600 г баранины (задняя часть), 3 яблока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки муки, соль, перец.
На гарнир: 1/2 стакана риса, 600 г моркови, 1 маленькая банка консервированного горошка, 2 ст. ложки сливочного масла.

Очистить мясо от пленок и удалить излишний жир, нарезать поперек волокон на 6 ломтиков толщиной в палец, отбить и положить на противень, оставив между ломтиками небольшие промежутки. Полить мясо разогретым сливочным маслом и подрумянить в горячей духовке. Затем посыпать солью, перцем и положить на каждый ломтик пол-яблока. На противень налить немного воды, чтобы не подгорало, и жарить, время от времени поливая мясо жидкостью, до полной готовности.

Рис варить в большом количестве воды 20 минут и затем откинуть на сито. Морковь нарезать на кубики величиной в 1 см и тушить в масле до полной готовности, добавить гороха (без жидкости) и смешать с рассыпчатым рисом так, чтобы рис стал «пестрым». Выложить рис на блюдо, сверху положить ломтики мяса с яблоками.

Украсить зеленью петрушки или веточками укропа.

ПАНИРОВАННЫЕ ЖАРЕНЫЕ ЛОМТИКИ БАРАНИНЫ

600 г баранины (спинная часть с реберными костями длиной 10 см или задняя часть), 1 яйцо,

1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки молотых сухарей, соль, перец, 2 ст. ложки жира для жарки, 1 ст. ложка сливочного масла.

Мясо нарезать на порционные куски так, чтобы в каждом куске осталась косточка. Мякоть нарезать поперек волокон на ломтики толщиной в палец. Ломтики мяса отбить и придать им овальную форму. Сверху посыпать солью, перцем, обвалять в муке, опустить во взбитое яйцо и панировать в молотых сухарях. Панированные ломтики мяса обжарить в горячем жиру с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки, затем жарить еще несколько минут на слабом огне на плите или в духовке. Время приготовления — 10—15 минут.

Сервировать сразу, так как в противном случае мясо теряет свою сочность. Ломтики мяса выложить на подогретое блюдо. На гарнир подходят жареный картофель, тушеная краснокочанная капуста, салаты в маринаде, салат из сырых овощей.

БАРАНИНА, ЖАРЕННАЯ В ОБИЛЬНОМ ЖИРЕ (ФРИ)

400 г отварной баранины (грудинки), 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки молотых сухарей, 500 г жира.

Мясо нарезать на порционные куски. Из грудинки удалить кости, обвалять куски мяса в муке, взбитом яйце, еще раз в муке и яйце и, наконец, в молотых сухарях. Панированные куски мяса жарить в большом количестве горячего жира. Жир достигнет нужной температуры, когда начнет слегка дымиться или же зашипит, если в него попадет вода. Жира должно быть столько, чтобы куски мяса свободно плавали в нем. Мясо обжарить с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки, откинуть на сито, чтобы дать жиру стечь, и сразу подать на стол с жареным картофелем и тушеными овощами. Отдельно подать салат из сырых овощей.

ШАШЛЫК ИЗ МАРИНОВАННОЙ БАРАНИНЫ

1 кг мякоти баранины (спинная или задняя часть). Для маринада: 100 г репчатого лука, 1/2 чайной ложки соли, перец, 2—3 ст. ложки 3% уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока или 4—5 ст. ложек кислого вина, 2 ст. ложки шинкованной зелени петрушки.

Мясо очистить от пленки и удалить излишний жир. Нарезать поперек волокон на куски весом 15—25 г. Положить куски мяса в фарфоровую или эмалированную посуду. В промежутки между ними и сверху положить приправы и сбрызнуть уксусом и вином. Дать постоять под гнетом в холодном месте 4—12 часов. Мясо можно мариновать и в пластикатовом мешочке.

Подготовленные куски мяса надеть на шампур вперемежку с луком; жарить над горящими углями или в специальных электрогрилях, поворачивая шампур. Можно жарить и в горячем жире на сковороде. В этом случае мясо, надетое на шампур, до жарки надо прижать, чтобы куски стали более плоскими. Мясо готово через 10—20 минут.

Существует несколько способов приготовления шашлыка:

- мясо нанизывается на шампур вперемежку с толстыми кольцами лука. На 1 кг мяса берется 200 г лука (шашлык по-кавказски);
- мясо + кольца лука + ломтики помидора. На 1 кг мяса 100 г лука, 100 г помидоров;
- маринуется вся спинная часть вместе с почками и нанизывается на шампур большими, весом около 250 г, кусками; по краям надевают куски почек (шашлык по-карски).

Шашлыки, как правило, готовят под открытым небом. На гарнир подают целые помидоры, разрезанные пополам вдоль или на четыре части свежие огурцы, длинные перья зеленого лука. Гарнир располагают группами на деревянных подставках, в корзинах или на скатерти, расстеленной на траве.

Если же шашлык сервируют на блюде, то на гарнир можно подать отварной рис. Рис кладут на дно блюда, шашлык на шампуре помещают сверху.

Гарниры размещают группами вокруг шашлыка с рисом.

К жаренному на шампуре мясу подают какой-либо острый пряный соус («Москва», «Охотничий» и т. п.). Соусы можно, чтобы разнообразить их, перемешать или добавить к ним томатного или фруктового пюре.

БАРАНИНА С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (РАГУ)

600 г баранины (корейки), соль, перец, 4 моркови, 1 брюква, 3—4 головки репчатого лука или лука-порея, 50 г маргарина, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 8—10 картофелин.

Нарезать мясо вместе с костями на небольшие куски, подрумянить и заправить. Вместе с мясом поджарить кубики лука, перемешанные с томатной пастой и мукой. Затем подлить 2 стакана воды и тушить мясо под крышкой до полной готовности.

Отдельно обжарить кубики моркови, брюквы и картофеля. Поджаренные овощи довести до полной готовности в посуде под крышкой. В случае необходимости добавить воды. Готовое мясо смешать с жареными овощами, долить, если нужно, горячей воды и тушить все вместе 10—15 минут.

Овощи в кислом томатном соусе не размягчаются, поэтому они должны быть готовы до того, как их смешают с мясом.

Жареный картофель можно подать к рагу и отдельно. В качестве гарнира используются также другие овощи: горох, фасоль, помидоры, капуста и др.

ТУШЕНАЯ БАРАНИНА С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

500 г баранины (корейки), 1 ст. ложка жира или сливочного масла, соль, 1 кг кочанной капусты, 2—3 яблока, 1 стакан воды или мясного бульона, майоран или тмин и зелень петрушки.

Мясо нарезать вместе с костями и слегка подрумянить в сотейнике. Посыпать солью, добавить нарезанную соломкой капусту и дольки яблок. Затем залить ста-

каном воды, добавить майоран, тмин и тушить до готовности. Прежде чем подать на стол, посыпать измельченной зеленью петрушки.

БАРАНИНА В СМЕТАННО-ЛУКОВОМ СОУСЕ

500 г баранины (корейки), 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, 2 головки репчатого лука, 2 корня петрушки, 2 ст. ложки сметаны.

Нарезанное вместе с костью мясо подрумянить в разогретом жиру, добавить соли, перца, немного кипятку и тушить. Незадолго до окончания тушения приготовить соус из сока, выделившегося при тушении. Для этого прогреть нашинкованные лук и петрушку в жиру, добавить муки, немного позднее жидкости, в которой тушилось мясо, и сметаны. Продолжать тушить мясо вместе с соусом до полной готовности.

На гарнир можно подать пюре из брюквы и соленые огурцы.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ЛОМТЯМИ КАПУСТЫ

500 г баранины (мякоти), 60 г жира, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, соль, 1 кг свежей капусты, вода, перец, зелень.

Мясо нарезать на большие кубики и подрумянить в сотейнике. Затем положить рубленый лук, соль, перец и ломтики помидора, ломти капусты и 1½ стакана воды. Посыпать овощи солью и тушить под крышкой до полной готовности.

На гарнир подать отварной картофель с овощным салатом.

ТУШЕНАЯ БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ И ПОМИДОРАМИ

500—600 г баранины, (40 г жира), 3—4 головки репчатого лука, 500 г свежей фасоли, 4 помидора, 5—6 картофелин, соль, тмин, зелень петрушки.

Нарезать мясо кусочками весом 25 г и подрумянить в сотейнике. Добавить разрезанный на четыре части лук,

соли, немного кипятку и тушить на слабом огне под крышкой, пока мясо не будет наполовину готово. Затем положить на мясо нарезанные стручки фасоли и ломтики картофеля, посыпать солью, тмином и тушить до полной готовности. Перед тем как снять с плиты, добавить ломтики помидоров и потушить еще несколько минут. Перемешивать мясо с овощами нежелательно.

На стол подать в горячем виде прямо в сотейнике. Сверху посыпать рубленой зеленью. На гарнир подать салат из свеклы с хреном.

Блюдо можно также тушить в духовке в керамической порционной посуде. В этом случае каждый получает отдельный горшочек.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ФАСОЛЬЮ И ЛУКОМ

500 г баранины (мякоти), 40 г жира, 400—500 г стручков фасоли, 2 головки лука, соль, перец, зелень.

Мясо нарезать на кубики, подрумянить в разогретом жиру, добавить лука, нарезанных стручков фасоли, приправ и немного горячей воды. Тушить под крышкой до полной готовности.

Подавая на стол, обильно посыпать блюдо зеленью. На гарнир хорошо подать отварной рис или картофель и овощной салат.

ТУШЕНЫЕ ЛОМТИКИ БАРАНИНЫ С ЛУКОМ, ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ

500 г постной баранины (мякоти), 2 ст. ложки жира, соль, перец, 4 головки лука, 2 кислых яблока, 2—3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки тертого сыра.

Нарезать мясо на ломтики толщиной с палец, подрумянить в горячем жиру, заправить и тушить. Рубленый лук поджарить в жиру, добавить ломтиков яблок, смешать с зеленью петрушки и заправить.

Разложить ломтики мяса на подогретом блюде. На каждый ломтик положить горку тушеного лука с яблоками и тертый сыр. На гарнир подать отварной рис.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

400 г баранины (мякоти), 2 дольки чеснока, 2 небольшие головки лука, 2 ст. ложки маргарина, 1 чайная ложка соли, перец, 5—6 помидоров, 2—3 ст. ложки рубленого укропа.

Нарезать мясо на кубики и подрумянить в сотейнике в горячем жиру. Добавить соли, перца, немного кипятку и тушить. Лук и чеснок изрубить и добавить к мясу в конце тушения. Когда мясо будет готово, положить ломтики помидоров и тушить еще несколько минут. Сверху посыпать рубленым укропом.

Подавать на стол вместе с отварным картофелем или рисом.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И ФАСОЛЬЮ

500 г баранины (мякоти), (40 г жира), 200 г репчатого лука, 200 г фасоли, 200 г свежих огурцов, 200 г помидоров, 100—200 г сметаны, соль, перец, зелень.

Нарезать мясо кубиками и подрумянить в горячем жиру в сотейнике. Посыпать солью, перцем, подлить немного горячей воды и тушить. Когда мясо будет наполовину готово, положить на него измельченный лук, фасоль, а чуть позже огурцы и помидоры. Посыпать солью, добавить сметаны и тушить под крышкой до полной готовности. Перемешивать мясо с овощами нежелательно.

Подавая на стол, посыпать блюдо рубленой зеленью. На гарнир подать отварной картофель или рис.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С БРЮКВОЙ

700 г баранины (корейки), 1 1/2 брюквы, 2 ст. ложки жира, соль, перец горошком, 1 ст. ложка муки, зелень.

Мясо, нарезанное вместе с костью, подрумянить в горячем жиру. Там же обжарить большие кубики брюквы. Мясо и брюкву уложить слоями в сотейник.

Каждый слой посыпать солью, перцем и мукой. В верхнем слое должна быть брюква. Затем налить воды так, чтобы она доходила до верхнего слоя. Тушить в плотно закрытой крышкой посуде на протяжении 1—2 часов.

Выложить мясо на подогретое блюдо, вокруг поместить брюкву. Можно подать на гарнир и отварной картофель.

БАРАНИНА С РИСОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ (ПЛОВ)

500 г баранины, 1 стакан риса, 60 г жира, 2 маленькие головки лука, 200 г чернослива, корица, шафран.

Нарезать мясо на маленькие кусочки, подрумянить в 2 ст. ложках разогретого жира. Там же поджарить лук, добавить соли и 2 стакана горячей воды, тушить 10 минут, положить тщательно вымытый чернослив, заправить корицей и продолжать тушить на слабом огне до полной готовности.

Сухой рис поджарить в оставшемся жиру так, чтобы он стал прозрачным (подрумянивать нельзя), добавить 1 л кипятку, посолить и варить на слабом огне. Когда рис будет готов, откинуть его на сито и смешать с настойкой шафрана.

Рис положить на блюдо, сверху поместить мясо с черносливом.

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ С ФАСОЛЬЮ

500 г баранины, соль, перец, тмин, 1 стакан риса, 100—150 г фасоли, 60 г жира, зелень.

Нарезать мясо на маленькие, весом примерно 20 г кусочки, обжарить в разогретом жиру, заправить солью и перцем, добавить немного горячей воды и тушить до полной готовности.

Фасоль и рис отварить отдельно. Фасоль опустить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до полной готовности.

Сухой рис прогреть в жиру до прозрачности, добавить 1 л кипятка, посолить и варить на слабом огне.

Если воды слишком много и рис кипит очень сильно, то отвар загустеет. Готовый рис откинуть на сито, дать воде стечь, затем переложить рис на блюдо, мясо и фасоль положить сверху. Посыпать нарубленной зеленью или положить целые листья петрушки на блюдо рядом с пловом.

ОСТРОЕ ТУШЕНОЕ МЯСО С РИСОМ

500 г баранины (мякоти), 3 головки лука, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 маленький лавровый лист, 2 шт. гвоздики, соль, красный перец, 1 стакан риса, 3 стакана воды.

Мясо нарезать соломкой, подрумянить в жиру вместе с рубленым луком и чесноком, добавить приправы и столько горячей воды, чтобы она едва покрывала мясо. Тушить на слабом огне. Когда мясо будет готово, лавровый лист и гвоздику удалить и перемешать тушеное мясо с отварным рисом.

На гарнир можно подать салат из сырых овощей, тушеную свеклу.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С БРЮКВОЙ И РИСОМ

500 г баранины (мякоти), 80 г жира, 600 г брюквы, 1/2 стакана риса, 1 1/2 стакана воды, соль, красный перец.

Маленькие кубики мяса подрумянить в сотейнике в горячем жиру. Там же обжарить маленькие кубики брюквы и сухой рис (немытый), добавить воды, приправы, все перемешать и тушить под крышкой до полной готовности. Необходимо следить, чтобы мясо не подгорало. В случае надобности долить воды. Когда мясо будет готово, слегка перемешать вилкой.

Подать на стол с кисло-сладким салатом.

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ С МОРКОВЬЮ И ПОМИДОРАМИ

500 г баранины (мякоти), 3 ст. ложки жира или растительного масла, 1 стакан риса, 3 стакана

воды, 2 головки лука, 4 моркови, 4 помидора или 1 ст. ложка томатной пасты, соль, красный перец, зелень.

Маленькие кусочки мяса подрумянить в горячем жиру. Там же обжарить лук и маленькие кубики моркови. Добавить нарезанных помидоров или томатной пасты и залить тремя стаканами горячей воды. Жидкость остро заправить, положить промытый рис, перемешать и тушить в плотно закрытой посуде на плите или в духовке до полной готовности. Необходимо следить за тем, чтобы пища не подгорала. В случае надобности долить воды и слегка перемешать вилкой.

Подавая на стол, посыпать блюдо зеленью. На гарнир — свежий огурец или зеленый салат.

БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Телятина, по сравнению с другими видами мяса, более богата влагой, содержит меньше жира и экстрактивных веществ. По цвету она гораздо светлее говядины и баранины.

Готовя телятину, следует иметь в виду, что в ней содержится довольно значительный процент соединительной ткани. Соединительная ткань в воде легко размягчается, так как состоит преимущественно из коллагенов. При жарке в натуральном виде (непанированном) вода испаряется и мясо плохо прожаривается, поэтому телятину рекомендуется сильно отбивать и панировать. В таком виде можно жарить любой кусок телятины. Но наиболее вкусны в жареном виде спинная, задняя и лопаточная часть. Корейка и грудинка более богаты соединительной тканью, кроме того, из них труднее удалить кости. Поэтому эти куски больше подходят для варки и тушения. Шею, голяшки и голову лучше всего варить, можно варить также обрезки и кости. Поскольку телятина содержит много соединительной ткани и коллагена, то ее отвар хорошо застывает. Из телятины варят студень, причем вместе с телятиной можно варить и другие, хуже застывающие виды мяса, а также язык, сердце и т. п.

Для жарки в духовке и над горящими углями хорошо использовать более мягкие куски жирной телятины —

Рис. 15. Разделка телячьей туши.

почки, внутреннюю часть ребер. Большим куском приготовляют в основном жаркое. Чтобы поджарить мясо в духовке, его сначала подрумянивают со всех сторон в жиру на сковороде или в достаточно горячей духовке (230—250° С), затем дают духовке охладиться до 130—140° С. Во время жарки жаркое через каждые 7—10 минут полагается поливать горячей водой или бульоном, тогда оно получится сочным.

СТУДЕНЬ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

1 кг телятины с костью, 3 л воды, 1 морковь, 1 головка лука, 1 корешок петрушки или кусочек сельдерея, соль, 3 горошины перца, 1/2 лаврового листа, 1 ст. ложка столового уксуса, зелень петрушки.

Мясо, не отделяя от кости, положить в холодную воду, довести до кипения. Сняв пену, продолжать ва-

рить студень на слабом огне так, чтобы он едва кипел, $3^1/_2$—4 часа. Приблизительно в середине варки положить коренья, за полчаса до окончания варки — соль, пряности и уксус. Мясо, которое, разварившись, отделилось от костей, нарезать острым ножом на кусочки. Отвар процедить сквозь марлю или частое сито и заправить довольно остро. Нарезанное на куски мясо положить обратно в бульон, еще раз довести до кипения и быстро снять с огня. На дно увлажненных форм положить кружочек моркови и листик зелени и разлить студень. Дать застыть в холодном месте, затем выбить студень из форм.

На гарнир подать уксус, горчицу или хрен и картофельный салат или горячий картофель.

ОТВАРНАЯ ТЕЛЯТИНА С ОВОЩАМИ

600 г телятины, 2—3 стакана воды, 1 лук-порей, 4 моркови, 1 кочан цветной капусты, 1 стакан нарезанных стручков фасоли, 1 стакан гороха, соль, 2 ст. ложки сливочного масла или сливок, зелень.

Телятину нарезать на куски вместе с костями, положить в холодную воду. После закипания снять пену и варить под крышкой на слабом огне так, чтобы вода едва кипела. Когда мясо наполовину сварится, добавить к нему соль и очищенные и нарезанные овощи. Варить под крышкой до полной готовности. Картофель можно отварить отдельно, но можно положить 6 нарезанных картофелин, слегка посыпав их солью, в ту же посуду, что и мясо.

Готовые овощи и мясо выложить на блюдо, в бульон добавить сливочного масла и подать на стол в соснике. Соус и мясо с овощами посыпать рубленой зеленью. На гарнир подходит салат из огурцов или зеленый салат.

ОТВАРНАЯ ТЕЛЯТИНА С РИСОМ

500—600 г телятины, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, соль, перец, 1 ст. ложка лимонного сока или белого вина, 1 ст. ложка сметаны, 2 яичных желтка, 1 стакан риса, 2 стакана воды, соль.

Мясо нарезать на куски, положить в холодную воду и варить на медленном огне до полной готовности. Рубленый лук потушить в сливочном масле до прозрачности, добавить муку и после того, как она станет желтоватой, варить мясной отвар еще 5—6 минут. Соус заправить, прогреть еще раз вместе со смесью из сметаны и яичных желтков и залить им мясо. Рис насыпать в кипящую воду, варить под крышкой 20—25 минут, заправить солью. Мясо и рис можно подавать на стол отдельно либо, плотно заполнив рисом круглую форму, опрокинуть на блюдо, а сверху положить тушеное мясо с соусом. На гарнир можно подать тушеные морковь и горох.

ОТВАРНОЙ ТЕЛЯЧИЙ РУЛЕТ

1 кг телячьей корейки, соль, перец, имбирь, 75—100 г шпика, 1—2 моркови, 1 петрушка, 1/2 стакана гороха, вода, соль.

Из мяса удалить реберные кости, посыпать его солью, молотым перцем и имбирем. Шпик нарезать соломкой, морковь и петрушку натереть или нарезать на четыре продольные дольки и покрыть ими весь кусок мяса. Мясо свернуть рулетом и перевязать ниткой, положить в холодную воду так, чтобы вода едва покрывала мясо, и варить до полной готовности (1—1 1/2 часа).

Рулет подавать на стол в горячем виде с картофелем, светлым соусом и тушеными овощами или в холодном виде вместе с различными сборными и свежими салатами.

ТУШЕНАЯ ТЕЛЯТИНА

600 г телятины (мякоти), 1—2 ст. ложки жира, 1 морковь, 1 головка лука, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, соль, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сметаны, 2 чайные ложки муки, рубленая зелень.

Кусок спинной либо задней части или телячьей грудинки без костей слегка отбить, положить в сотейник в разогретый жир и подрумянить со всех сторон. Нарезанные коренья смешать с мясом, слегка подрумянить.

Затем, подлив горячей воды или бульона, тушить под крышкой до полной готовности. Приблизительно в середине тушения посолить. Готовое мясо выложить на подогретое блюдо и нарезать на тонкие ломтики. Из образовавшегося при тушении сока приготовить соус, добавить муки и сметаны, заправить зеленью укропа или петрушки.

На гарнир подходят отварной картофель, тушеная морковь, цветная капуста, салаты из огурцов, помидоров, зеленый салат.

ТУШЕНАЯ ТЕЛЯТИНА С ОВОЩАМИ

600 г телятины (мякоти) или 800 г телятины с костью, 2 ст. ложки жира, 1 головка лука или лука-порея, 1 корень петрушки, 4 моркови, 1 стакан свежего или консервированного горошка либо 1 1/2 стакана нарезанных стручков фасоли, 2—3 стакана воды или бульона, соль, рубленая зелень, 5—6 картофелин.

Мясо нарезать и подрумянить в сотейнике в разогретом жиру. Добавить рубленого лука, поджарив его так, чтобы он стал прозрачным. Затем залить водой или бульоном, положить нарезанные овощи, посолить и тушить. Консервированный горошек и фасоль положить позднее, в качестве жидкости использовать их заливку. Когда мясо будет почти готово, положить картофель так, чтобы жидкость наполовину покрывала его. Тушить все под крышкой до полной готовности. На стол можно подать прямо в сотейнике, а можно и выложить на блюдо. На гарнир подходят салаты в маринаде и салаты из сырых овощей.

ТУШЕНЫЕ КУСКИ ТЕЛЯТИНЫ (РАГУ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ)

750 г грудинки, лопатки или шеи, 1 ст. ложка жира, 1 головка лука, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 2 стакана бульона или воды, соль, перец, 1/4 лаврового листа, 1 ст. ложка муки, 1 чайная ложка лимонного сока или белого вина, 1—2 ст. ложки сметаны.

Мясо нарезать вместе с костью, слегка подрумянить в горячем жиру. Лук и петрушку или сельдерей нашинковать и подрумянить вместе с мясом, залить мясо двумя стаканами воды или бульона, добавить пряности и тушить под крышкой 3/4—1 час. Муку смешать с малым количеством холодной воды и 5—6 минут варить вместе с жидкостью, в которой тушится мясо. Соус заправить, добавить сметаны.

На гарнир можно подать отварной картофель или рис, тушеные овощи и салат из сырых овощей.

ТРУБОЧКИ (ЗРАЗЫ) ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С МАСЛОМ

500 г телятины (мякоти), соль, перец, 100 г масла, 2—3 ст. ложки зелени петрушки или сельдерея, 1 ст. ложка жира, 1 стакан бульона, 2 чайные ложки муки, 1/2 стакана сметаны.

Мясо нарезать на тонкие ломтики, отбить, посыпать солью и перцем. Масло смешать с зеленью, сформовать в виде продолговатых морковообразных кусков. На каждый ломтик мяса положить кусочек масла. Затем мясо свернуть трубочкой и перевязать ниткой. Трубочки подрумянить в сильно разогретом жиру, залить бульоном и варить в закрытой крышкой посуде 15—20 минут. Следить за тем, чтобы масло не вытекало из трубочек. Готовые трубочки выложить на блюдо, к жидкости, в которой тушилось мясо, добавить муки и сметаны, приготовить соус и подать его отдельно на стол.

На гарнир подать отварной картофель или рис, тушеные овощи и салат из огурцов или зеленый салат.

ТРУБОЧКИ (ЗРАЗЫ) ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ВЕТЧИНОЙ

500 г телятины (мякоти), 100—150 г ветчины, 2 яйца, 2 ст. ложки жира, 1 1/2—2 стакана воды или бульона, перец, соль, 2 чайные ложки муки, 2 ст. ложки сливок или сметаны, рубленая зелень.

Мясо нарезать на тонкие ломтики, отбить. Ветчину нарезать ломтиками или брусочками, сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. На каждый ломтик мяса

положить ветчину и пол-яйца, мясо свернуть в трубочки и закрепить спичкой или перевязать ниткой. Трубочки подрумянить в горячем жиру, затем залить положенным количеством жидкости и приправить. Тушить под крышкой в течение часа. Трубочки вынуть, нитку или спичку удалить. Из жидкости, в которой тушились трубочки, приготовить соус, добавив в нее муку, сметану и зелень. Трубочки подать на стол под соусом.

На гарнир подходят отваренный или запеченный картофель, тушеная свежая капуста и салат из соленых огурцов, капусты или помидоров.

ТРУБОЧКИ (ЗРАЗЫ) ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ФАРШЕМ И РИСОМ

500 г телятины, 100 г фарша, 1/2 стакана отварного риса (2 ст. ложки невареного риса + 1/2 стакана воды), соль, перец, 1/4 головки лука, 2 ст. ложки жира, 1 1/2—2 стакана воды или бульона, 2 чайные ложки муки, 1 ст. ложка пряного соуса.

Телятину нарезать на тонкие ломтики и отбить. Фарш смешать с отварным рисом и 2—3 ст. ложками воды, приправить. На каждый ломтик мяса положить горку начинки, свернуть в трубочку и закрепить спичкой или ниткой. Трубочки обжарить в сильно разогретом жире, затем залить кипящей жидкостью и приправить. Тушить в посуде с плотно закрытой крышкой 1 час. Затем удалить спичку или нитку, приготовить из жидкости, в которой тушилось мясо, соус, добавив муку и пряный соус. Трубочки подать на стол в соусе или на отдельном блюде.

На гарнир подходят тушеные овощи: морковь, фасоль, горох, цветная капуста и салат из яблок, слив или зеленый салат.

ЖАРЕНЫЕ ЛОМТИКИ ТЕЛЯТИНЫ

600 г телятины (мякоти), сок, отжатый из 1/2 лимона, 1 ст. ложка жира, 1 стакан бульона или воды, соль, 1/2 стакана сливок, (4—5 поджаренных ломтиков белого хлеба), 1 ст. ложка муки.

Нарезать мясо поперек волокон на ломтики, сильно отбить, чтобы кусок стал тонким, сбрызнуть лимонным соком и выставить на 1/2 часа под крышкой в холодное место. Ломтики мяса обвалять в муке и быстро обжарить с обеих сторон в сильно разогретом жире до образования светло-коричневой корочки. Затем подлить подсоленной горячей воды или бульона и держать на огне в посуде, накрытой крышкой, или в духовке до полной готовности (20—30 минут). За 10 минут до конца варки добавить сливки. Готовые ломтики мяса выложить на подогретое блюдо или на поджаренные ломтики белого хлеба, соус подать на стол отдельно в соуснике. К соусу можно добавить также томатное пюре или пряный соус.

ПАНИРОВАННЫЕ ЛОМТИКИ ТЕЛЯТИНЫ (ВЕНСКИЙ ШНИЦЕЛЬ)

600 г телятины (мякоти), 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка молока, 3—4 ст. ложки молотых сухарей, 3—4 ст. ложки жира, (1/2 стакана сливок), 1 ст. ложка растопленного масла, 4—5 ломтиков лимона, 4—5 килек.

Мясо нарезать поперек волокон на ломтики, сильно отбить, чтобы кусок получился тонким, сбрызнуть лимонным соком и выставить на 1 час в холодное место. Яйцо взбить с солью и молоком. Ломтики мяса обвалять в муке, затем опустить в яичную смесь и, наконец, в молотые сухари, которые следует сильно вдавить ножом в мясо. Ломтики мяса обжарить в обильном разогретом жиру при умеренной температуре (6—7 минут) до образования светло-коричневой корочки, положить на подогретое блюдо, сверху полить горячим растопленным маслом. При желании можно приготовить из жира, в котором жарилось мясо, соус, добавив сливки и небольшое количество бульона. На каждый ломтик мяса положить ломтик лимона, на который, в свою очередь, положить очищенную кильку. На гарнир подать жареный картофель и салат.

ЛОМТИКИ ТЕЛЯТИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ФОЛЬГЕ

600 г телятины (мякоти), соль, 1—2 ст. ложки лимонного сока или кислого вина, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка тертого корня петрушки или рубленой зелени петрушки, 1 лук-порей или головка репчатого лука, немного порошка сушеной мяты или душицы.

Мясо нарезать поперек волокон на ломтики, отбить. Каждый ломтик посыпать солью, сбрызнуть кислым соком, поместить на алюминиевую фольгу, подержать 20—30 минут в холодном месте. Затем положить на мясо масло, смешанное с петрушкой, и кольца репчатого лука или порея, а также приправы. Каждый ломтик мяса завернуть отдельно в фольгу и запекать в духовке при температуре 170—180° С до полной готовности (30—40 минут).

На гарнир подаются жареный картофель или рассыпчатый рис, тушеные овощи и морковный или зеленый салат.

МАРИНОВАННЫЕ ЛОМТИКИ ТЕЛЯТИНЫ

600 г телятины (мякоти), 2 ст. ложки лимонного сока или кислого вина, 1/2 стакана оливкового масла, 1 головка лука, перец, 1 лавровый лист, соль, ломтики лимона или маринованного яблока, каперсы или оливы.

Телятину нарезать поперек волокон на порционные куски, слегка отбить. Каждый кусок сбрызнуть соком или вином. Оливковое масло смешать с рубленым луком, 1/4 чайной ложки молотого перца и толченым лавровым листом. Ломтики мяса смочить в масле, уложить в глубокую миску, полить оставшимся маслом. Подержать 6—8 часов в холодном месте, время от времени поворачивая куски мяса. Жарить в том же масле на слабом огне до образования светло-коричневой корочки (каждый кусок 12—15 минут). Подавая на стол, на ломтики мяса положить ломтики лимона или маринованных яблок, а также каперсы или оливы.

МАРИНОВАННЫЕ ЛОМТИКИ ТЕЛЯТИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

600 г телятины (мякоти), 4 ст. ложки лимонного сока или кислого вина, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, перец, соль, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки жира, 1 1/2 стакана бульона или воды, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки.

Мясо нарезать поперек волокон на порционные куски, слегка отбить, залить смесью из сока, оливкового масла, рубленого лука и тертых кореньев. Оставшимся маринадом полить мясо и подержать его в накрытом виде 2—3 часа в холодном месте (ниже +8° С). Вынутые из маринада ломтики мяса обвалять в муке, затем обжарить с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки и поместить в сотейник. Маринад, воду и приправы налить в сотейник и тушить под крышкой 15—20 минут. Затем вынуть ломтики мяса из жидкости, в которой они тушились, приготовить довольно густой соус, частью которого залить мясо, а оставшуюся часть подать на стол отдельно в соуснике. На гарнир хорошо подать рис или картофель и салат из сырых овощей.

ТЕЛЯТИНА, ЗАЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

500 г вареной или жареной телятины, приправы, лимонный сок, жир для жарки, ломтики лимона, зелень петрушки.
Тесто: 1 стакан муки, соль, 1—1 1/4 стакана бульона или воды, 2 ст. ложки растопленного масла, 2 яичных белка.

Вареную или жареную телятину нарезать поперек волокон на ломтики, посыпать приправами и сбрызнуть лимонным соком. Приготовить тесто, добавив последними взбитые белки. Ломтики мяса, надетые на шампур или спицу, опустить в тесто и затем обжарить в обильном жиру до образования золотистой корочки.

Готовые ломтики мяса выложить на подогретое блюдо, украсить ломтиками лимона и обжаренной в жиру зеленью петрушки. На гарнир подается соус из майонеза или какой-либо другой холодный соус.

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЕЛЯТИНА

500 г отварной или жареной телятины, соль, лимонный сок, (отварные овощи: цветная капуста, горох, морковь, фасоль), 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 2—2 1/2 стакана бульона или молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла.

Нарезать мясо поперек волокон на маленькие кусочки, посыпать солью и сбрызнуть лимонным соком, затем положить на смазанное маслом огнеупорное блюдо. Промежутки между кусками мяса можно заполнить овощами. Жир растопить, обжарить в нем муку до золотистого оттенка, затем добавить молока, проварить и заправить. Полить мясо густым соусом, посыпать смешанным с молотыми сухарями сыром и сверху положить кусочки масла. Края блюда тщательно вытереть. Затем поставить в горячую духовку и запекать до тех пор, пока не появится золотистая корочка и запеканка вся не прогреется (15—20 минут). Запеканка подается на стол в горячем виде. Если она приготовлена без овощей, то на гарнир подают отварные или тушеные овощи.

ФАРШИРОВАННАЯ ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА

1 кг телячьей грудинки, соль, перец, 1 ст. ложка жира, 1 головка лука, 1 1/2 стакана вина или бульона, 2 чайные ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, лимон.

Начинка из яйца: 1 яйцо, соль, 2 ст. ложки молока, 1/2 стакана молотых сухарей, 2 ст. ложки кубиков ветчины, 1 луковица, 1 чайная ложка зелени петрушки.

Начинка из грибов: 3 белых гриба, 1 ст. ложка жира, 1 луковица, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки сметаны, соль, 1 чайная ложка лимонного сока.

Начинка из риса: 1/2 стакана риса, 1 стакан воды, 1 чайная ложка сливочного масла, соль, 1 луковица, 1 ст. ложка кубиков ветчины.

Начинка из фарша: 100 г фарша из телятины,

1 яичный желток, 1 чайная ложка сливочного масла или сметаны, 1 чайная ложка молотых сухарей, соль, перец.

В грудинке, из которой удалены кости, вырезать углубление в виде мешочка, слегка натереть его изнутри солью и перцем, наполнить одной из вышеприведенных начинок и зашить отверстие. Положить мясо на противень, полить горячим жиром, поставить жариться в духовку при температуре 180—200°С. Когда мясо покроется коричневой корочкой, полить его водой и натереть солью, добавив измельченного лука, а при желании и кореньев. Продолжать жарить, понизив температуру до 150—160°С и через каждые 8—10 минут поливая мясо бульоном. По мере надобности подливать воду. Жарить следует в течение 1½—2 часов. Готовое мясо выложить на подогретое блюдо и нарезать на тонкие ломтики, из отвара приготовить соус, добавив муку, сметану и лимонный сок.

Чтобы приготовить начинку из яиц, сырое яйцо нужно взбить с молотыми сухарями и проч., а шинкованный лук потушить с кубиками ветчины.

Для приготовления начинки из грибов шинкованные грибы потушить вместе с луком в жире, слегка охладить, смешать с остальными продуктами и заправить.

Для начинки из риса отварить рис так, чтобы он получился рассыпчатым, добавить тушенный с ветчиной рубленый лук и заправить.

Для приготовления начинки из фарша все продукты смешать, взбить до образования однородной массы.

ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯЧЬИХ ПОЧЕК

1—1,2 кг почечной части телятины вместе с почками, соль, 2 ст. ложки жира, 1 головка лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1½ стакана воды или бульона, ½ чайной ложки картофельного крахмала, 1 стакан сливок, лимонный сок.

Удалить кости, почки разрезать пополам вдоль, обмыть, натереть лимонным соком и солью, положить на мясо вместе с небольшим количеством почечного жира или шпика. Свернуть мясо в виде рулета так, чтобы почки остались внутри. Рулет крепко обвязать ниткой,

положить на разогретую сковороду, полить горячим жиром. Подрумянить в горячей духовке (180—200° С). Затем натереть жаркое солью, добавить коренья и жидкость и довести температуру до 150—160° С. Жарить 1½ часа, каждые 8—10 минут поливая мясо образующимся соком или водой. В течение последнего получаса жаркое можно поливать сливками. Готовое жаркое выложить на подогретое блюдо и разрезать острым ножом на ломти. К соусу добавить смешанные с холодной водой картофельный крахмал, сметану и лимонный сок. Проварить все вместе.

В качестве гарнира подходят овощи с мягким вкусом: цветная капуста, горох, мелкая морковь, салат из свежих огурцов или зеленый салат.

ШПИГОВАННОЕ ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

600 г телятины (мякоти), 40 г шпика, соль, 1 ст. ложка жира, 1 лук-порей, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 стакан воды, 1 чайная ложка муки, сметана.

Мясо отбить, толстые пленки удалить. Шпик нарезать соломкой и воткнуть в разрезы, сделанные вдоль волокон. Перевязать мясо ниткой, чтобы получился ровный рулет. Жир разогреть, обжарить в нем мясо до образования светло-коричневой корочки. Затем жаркое можно тушить на плите в сотейнике или жарить в духовке. В обоих случаях добавить жидкости и кореньев. Температура должна быть умеренной. Продолжительность жарки составляет 1½ часа. С готового жаркого удалить нитки, переложить его на подогретое блюдо и разрезать на тонкие ломти. В образовавшуюся при тушении жидкость положить муку и сметану и приготовить соус.

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ

По упитанности свинина подразделяется на жирное мясо, бекон и постное мясо. Жирную свинину можно пускать в продажу и без шпика, снятый шпик продается отдельно. При разделке свиной туши удаляется и жировая ткань, расположенная вокруг внутренних

органов. Количество шпика и жира может достигать 27% веса туши.

С точки зрения приготовления пищи лучшими частями свиной туши считаются корейка и окорок, для жарки подходят также некоторые куски из лопаточной части. Поскольку свинина является в большинстве своем тонковолокнистым и бедным соединительными тканями мясом, жарят также куски из других частей туши, но они не так вкусны. Лопатка с шеей, грудинка и корейка подходят для тушения, жарки и варки. Из свиной головы, голяшек, ног и тонкого слоя брюшной части варят студень, суп или тушат их с овощами.

Даже в своей постной части свинина значительно жирнее других видов мяса. Соединительной ткани в свинине относительно мало, поэтому на ее приготовление уходит сравнительно немного времени. Готовя блюдо из свинины, необходимо всегда тщательно следить за тем, чтобы большие куски и жаркое полностью проваривались и прожаривались.

В свиной коже и костях содержится большое коли-

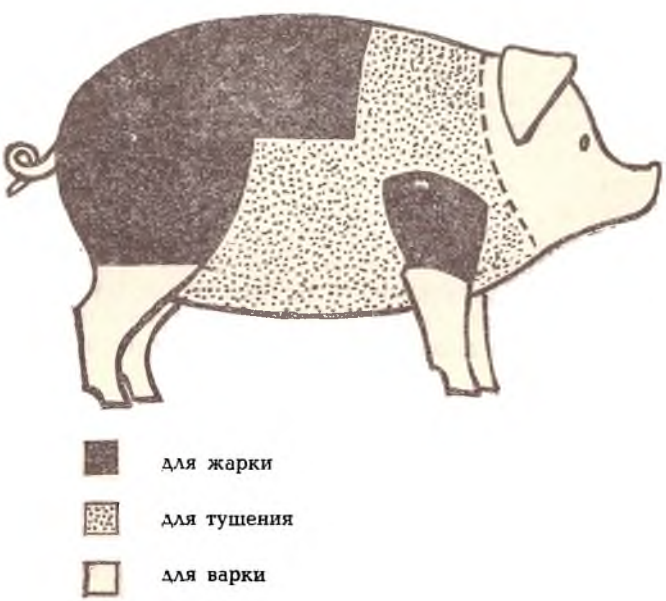


Рис. 16. Разделка свиной туши.

чество соединительной ткани, благодаря которой отвары из свинины хорошо застывают. Поэтому из свинины хорошо готовить студень.

Свинину часто употребляют в соленом или копченом виде. В этом случае свинину, перед тем как приступить к тепловой обработке, необходимо вымачивать или тщательно промывать.

Свинину жарят в духовке при температуре 175—177° С. Чтобы хорошо прожарить кусок свинины весом в 2—3 килограмма, необходимо 3—3½ часа.

Поверхность свинины очищают, скобля ее ножом. Пленки, окружающие пучки мышц, удалять не рекомендуется, так как благодаря им ломтики мяса сохраняют свою форму. Кроме того, эти пленки придают пище приятный вкус.

К блюдам из свинины подходят овощи и салаты с острым вкусом: квашеная капуста, свекла, соленые огурцы и др.

СТУДЕНЬ ИЗ СВИНИНЫ

1 кг свинины (голова, уши, голяшки, ноги). 200 г постной свинины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, соль, 8 горошин черного перца, 4 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 1½—2 л воды.

Вымытое мясо опустить в холодную воду и довести до кипения. Сняв пену, варить на слабом огне 3—5 часов при 85—90° С. Примерно за час до окончания варки добавить приправы. Отделившееся от костей мясо вынуть из бульона и нарезать на маленькие кусочки, бульон процедить сквозь марлю (ткань) или частое сито. Мясо снова положить в бульон, довести до кипения и варить на медленном огне ½—¾ часа. Затем разлить студень в миски или формы, на дно которых положить кружочки моркови и листики зелени. Дать застыть в холодном месте.

СТУДЕНЬ ИЗ СВИНИНЫ С ОВОЩАМИ

Продукты предыдущего рецепта, ½ л воды, 20 г желатина, 600 г овощей: моркови, гороха, фасоли, цветной капусты, зелени петрушки.

Овощи отварить и нарезать на ровные куски; можно использовать также консервы из соленых овощей. Вынув мясо и процедив бульон, добавить к горячему прозрачному бульону желатин, предварительно замоченный в холодной воде и затем растворенный в горячей. В форму или миску слоями уложить овощи и мясо, поместив в нижний слой красиво нарезанные куски овощей и листики зелени. Залить прозрачным бульоном и поставить застывать в холодное место.

К студню с овощами подходят пряные соусы, майонез и салаты в маринаде.

ПРЕССОВАННЫЙ СТУДЕНЬ

1 кг свиной головы и голяшек, 600 г постной свинины или телятины, 3 л воды, соль, 6 горошин черного перца, 4 горошины душистого перца, 1 шт. гвоздики, 1 лавровый лист, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 морковь.

Вымытое мясо положить в холодную воду, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне 3—4 часа. За час до окончания варки добавить приправы. Готовое мясо вынуть из бульона, удалить кости. Куски должны быть сравнительно большой величины, кожу аккуратно срезать, по возможности не повредив ее. Бульон процедить через марлю (ткань) или частое сито и варить еще некоторое время. Мясо положить на смоченную в кипятке и насухо отжатую салфетку. Сверху накрыть постным мясом, посыпать солью и измельченными пряностями. Мясо обернуть кожей, завернуть в салфетку, перевязать ниткой, чтобы получился продолговатый рулет, и варить еще $^1/_2$—$^3/_4$ часа в отваре. Студень выложить на блюдо, сверху положить дощечку под легким гнетом и дать охладиться. Когда студень остынет, вынуть его из салфетки и разрезать на тонкие ломтики.

На гарнир подходят хрен, картофельный салат или горячий отварной картофель и салат из свеклы, соленых огурцов или помидоров.

ОТВАРНАЯ СВИНИНА

500 г свинины (грудинки, лопатки или корейки), 1/2 л воды, 1 головка лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль, перец, 1/2 лаврового листа.

Мясо положить целыми кусками в холодную воду так, чтобы вода едва покрывала его. Довести до кипения, снять пену. Затем варить на слабом огне так, чтобы мясо едва кипело (80—85° С), в течение 1 1/4—1 1/2 часа. Соль добавить через 15—20 минут после того, как мясо закипело, другие приправы в середине варки. Готовое мясо нарезать поперек волокон на тонкие ломтики.

На гарнир подходят остро заправленные соусы из лука, хрена, горчицы, укропа и др., картофельное пюре или отварной картофель, тушеная свежая или квашеная капуста, кислые салаты.

ОТВАРНАЯ СВИНИНА С ФРУКТАМИ

1 кг свинины без костей (грудинки, корейки или лопатки), соль, молотый перец, имбирь или мускатный орех, 100 г сухофруктов, вода.

В продолговатом куске мяса сделать продольный надрез, насыпать в него соли и пряностей, положить ровный слой очищенных от косточек слив, абрикосов или яблок. Мясо перевязать ниткой так, чтобы получился продолговатый рулет, и положить в холодную пресную воду. Довести до кипения и, сняв пену, варить 2—2 1/2 часа. За час до конца варки добавить соли, при желании и кореньев. Дать мясу остыть в бульоне, затем вынуть и держать под гнетом. Есть в холодном виде, нарезав на тонкие ломтики.

ОТВАРНАЯ СВИНИНА С ОВОЩАМИ

500 г свинины (грудинки, лопатки или корейки), 1 л воды, 1 головка лука, 1/2 брюквы, 4 моркови, 1 корень петрушки, 1/2 кг свежей капусты, 6—8 картофелин, соль, 3 горошины перца, измельченная зелень.

Мясо положить целым куском в холодную воду. Когда вода закипит, снять пену и варить на медленном огне 3/4—1 час. Затем положить нарезанные большими кусками овощи, посыпать солью. Варить, плотно накрыв крышкой, до полной готовности. Если же кастрюля плохо закрывается, то воды следует налить немного больше. Готовое мясо выложить на блюдо и нарезать поперек волокон. Овощи расположить по видам около мяса. Мясной бульон подать в качестве соуса. Блюдо можно сервировать в той же посуде, в которой оно варилось, или в миске вместе с бульоном. Сверху обильно посыпать зеленью. На гарнир подходит салат из соленых огурцов или помидоров.

СВИНИНА С БРЮКВОЙ И РИСОМ

400 г свинины (мякоти), 1 луковица, 1 л нарезанной кубиками брюквы, 1 стакан риса, 3 стакана воды или мясного бульона, соль, 1 лавровый лист, красный перец или сушеные пряные травы, 1 шт. гвоздики.

Мясо нарезать кубиками, шпик растопить и обжарить в нем рубленый лук и кусочки мяса до золотистого цвета. Добавить брюкву и промытый рис, залить водой или бульоном, посолить, заправить и варить на слабом огне под крышкой 25—30 минут.

СВИНИНА С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

350 г свинины (корейки), 2 луковицы, 500 г моркови, 1 л картофельных кубиков, 1/2 л воды или мясного бульона, соль, 5 горошин перца, 1 лавровый лист, рубленый зеленый лук или зелень петрушки, (3 сваренных вкрутую яйца).

Мясо нарезать маленькими кубиками и прогреть на дне посуды. В растопившемся жире обжарить до золотистого цвета лук, затем добавить нарезанную кубиками морковь и хорошенько смешать ее с жиром. Влить воду, добавить специи, довести до кипения и варить 5—6 минут. Затем положить картофель, накрыть крышкой и варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью. В тарелки можно положить разрезанное пополам или на дольки крутое яйцо.

ОТВАРНАЯ СВИНИНА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

600 г соленой или свежей свинины (грудинки, лопатки или корейки), 1 кг квашеной капусты, 1 маленькая головка лука, вода, соль, сахар.

Мясо положить в кастрюлю, сверху поместить квашеную капусту, шинкованный лук и налить столько воды, чтобы продукты были погружены в нее приблизительно на две трети. Довести до кипения, затем тушить на слабом огне 1½—2 часа. Приправить солью и сахаром.

На гарнир можно подать отварной картофель.

ОТВАРНАЯ СВИНИНА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ (КАПУСТА «МУЛЬГИ»)

500 г жирной свинины, 800 г квашеной капусты, ½ стакана крупы, 1 головка лука, вода, соль, тмин.

Жирное мясо положить на дно кастрюли, сверху покрыть квашеной капустой, рубленым луком, промытой крупой, посыпать солью и тмином. Налить воды, чтобы крупа была в воде, и варить на слабом огне (1½—1¾ часа).

На гарнир подать отварной или запеченный в духовке картофель.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КРУПОЙ И СВИНИНОЙ (МУЛЬГИ)

¾—1 кг картофеля, ¾ стакана крупы, 3—4 стакана воды, соль, 1 чайная ложка тмина, 1 ст. ложка масла, 150 г свиной грудинки или 100 г шпика, 2 луковицы.

Промытую крупу положить в подсоленную кипящую воду, варить до полуготовности, затем добавить нарезанный картофель и тмин и тушить на слабом огне на плите или в духовом шкафу. Готовое пюре тщательно размешать с маслом. Мясо или шпик нарезать маленькими кубиками, подрумянить вместе с луком и поло-

жить в пюре в конце тушения или подать к столу в отдельной посуде.

Пюре запивают молоком или простоквашей.

ВАРЕНЫЕ СВИНЫЕ НОЖКИ

1 кг свиных ножек, 3/4—1 л воды, соль, 3 горошины перца, 1/2 лаврового листа, 1 головка лука, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 морковь.

Разрубить свиные ножки вдоль пополам, залить их холодной водой. Довести до кипения, снять пену и продолжать варить на слабом огне 2—2 1/2 часа. Через 1 час добавить соли, пряностей и измельченных кореньев. Готовые свиные ножки подать на стол в горячем виде с вареным горохом или в холодном виде в желе. В последнем случае им дают застыть в процеженном отваре, предварительно положив туда красиво нарезанные кружочки моркови и листики зелени. Застывшее заливное нарезать на порции и подать вместе с вареным горохом или картофельным салатом.

СВИНОЙ РУЛЕТ

1 кг свиной корейки, 1 ст. ложка соли, 1 чайная ложка сахара, 1/4 чайной ложки молотого черного перца, душистый перец, имбирь, гвоздика, зелень петрушки или укропа.

Варианты начинок: ломтики языка, сушеные яблоки и сливы, постная ветчина или колбаса, фарш, тушеные грибы, репчатый лук и овощи, отварной рис или макароны.

Из корейки удалить кости, мясо посыпать солью и пряностями. Затем покрыть его начинкой — соленым языком, сливами без косточек и яблоками, кусочками ветчины или колбасы с удаленной оболочкой и т. п. Можно положить сразу несколько подходящих по вкусу начинок. Мясо плотно свернуть трубочкой и перевязать ниткой. Рулет можно сразу варить в заправленной солью воде, но можно и дать постоять в соленой воде (1 л воды, 1/2 стакана соли, проварить, снять пену, воду остудить), чтобы мясо хорошо пропиталось приправами. Затем положить рулет в холодную воду

так, чтобы вода слегка покрывала его, быстро довести до кипения, пену снять. Спустя час добавить соли и кореньев. Варить 2—2½ часа на слабом огне. На стол подать в горячем или в холодном виде, в последнем случае вынуть готовый рулет из отвара и дать ему остыть под легким гнетом.

К горячему рулету подходят отварные или тушеные овощи и горячие, остро заправленные соусы, салаты из сырых овощей (или салаты в маринаде).

К холодному рулету можно подать пряные соусы, картофельные или овощные салаты, холодные овощи, соленые огурцы, помидоры, яблоки или салаты из фруктов.

ТУШЕНАЯ СВИНИНА С СОУСОМ

100 г свиного шпика, 400 г постной свинины (мякоти), 1 большая головка лука, 1 соленый огурец, кусочек сельдерея, 2 стакана воды, соль, перец, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 стручок консервированного перца, помидоры.

Нарезанный на кубики шпик разогреть в сотейнике, подрумянить в нем нарезанное кусками постное мясо, немного позднее положить рубленый лук и сельдерей. Залить горячей водой и вместе с очищенным и измельченным соленым огурцом тушить под крышкой на слабом огне 1—1½ часа. За ½ часа до окончания тушения приправить солью и перцем. К готовому мясу добавить разведенную в холодной воде муку, варить 8—10 минут и смешать со сметаной. Сверху положить тонкие кольца перца и ломтики помидоров.

На гарнир подать отварной картофель, тушеную свеклу и салат из капусты или брюквы.

ТУШЕНАЯ СВИНИНА С БОБАМИ ИЛИ ГОРОХОМ

600 г свинины с проростью, 2 стакана сушеного гороха или бобов, 1 л воды, соль, перец, кусочек копченой свиной кожи, 2 головки лука, 1 корень петрушки, кусочек моркови, (2 ст. ложки яблочного сока или 2 помидора).

Горох или бобы перебрать и вымачивать в течение 6—8 часов. Бобы вымачивать в обильной воде. Затем

воду слить. Покрыть мясом дно сотейника, сверху положить копченую свиную кожу, горох или бобы и коренья, залить водой так, чтобы она слегка покрывала продукты. Заправить; если вы решили тушить с бобами, то добавьте кислого соку или помидоров. Тушить на слабом огне до полной готовности (2—2½ часа). Затем вынуть мясо, нарезать его тонкими ломтиками и вновь положить в сотейник.

На гарнир подать простоквашу или сметану, сметанный соус, соленые огурцы или овощной салат.

ТУШЕНАЯ СВИНИНА С РИСОМ И БРЮКВОЙ (ПЛОВ)

500 г свинины, 1 головка лука, ½ корня петрушки, 500 г брюквы, 1 л воды, 1½ стакана риса или перловой крупы, соль, перец, (1 ст. ложка томатного пюре).

Мясо нарезать на маленькие кубики, обжарить в сотейнике. Если мясо постное, то его можно подрумянить в жиру. Добавить рубленого лука или петрушки, чуть позднее налить воды и тушить под крышкой в течение 1 часа. Брюкву нарезать на маленькие кубики, положить в сотейник и тушить вместе с мясом ¼ часа, затем добавить промытого риса и тушить до полной готовности (примерно 20 минут). Если вместо риса взята перловая крупа, то ее кладут на 10 минут раньше, чем брюкву. Заправить одновременно с рисом или крупой солью, перцем, а при желании тушенным в жиру томатным пюре. Готовое блюдо можно посыпать рубленой зеленью.

ТУШЕНАЯ СВИНИНА С БОБАМИ И ЛУКОМ

2 стакана белых сушеных бобов, 200 г свинины или баранины, 2—3 стакана воды, 3 крупные луковицы, 3 лука-порея, 1 корень петрушки, соль, 4—5 горошин перца, чабер, душица или майоран, 3 ст. ложки томатной пасты, зелень, (пряный соус).

Бобы замочить на ночь в холодной воде. Мясо нарезать кубиками и варить в воде до полуготовности, затем положить бобы и варить 1 час. Добавить нарезан-

ный репчатый лук и лук-порей, приправы и тушить под крышкой до готовности. За 5—10 минут до конца тушения заправить пюре томатной пастой, а при желании и пряным соусом. Готовое рагу посыпать рубленой зеленью. На стол подать с салатом и вареным картофелем или хлебом.

ТУШЕНАЯ СВИНИНА С БОБАМИ, МОРКОВЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ

2 стакана сушеных белых бобов, 150 г свиного шпика (копченого, соленого или свежего), 1 луковица, 4 моркови, 1 л нарезанного картофеля, вода, соль, перец, 1 лавровый лист, мелисса или чабер, зелень, (2 ст. ложки томатной пасты или сметаны).

Бобы замочить на ночь в холодной воде. Шпик нарезать брусочками и растопить на дне сотейника, обжарить в нем нарезанные соломкой лук и морковь, вынуть. Положить в сотейник бобы, залить 2—3 стаканами воды и варить до полуготовности. Затем уложить сверху нарезанный картофель, обжаренные в жиру лук и морковь, приправы и тушить под крышкой до готовности. При желании можно добавить также томатную пасту или сметану. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Это рагу можно приготовить и из консервированных бобов. В таком случае вначале надо потушить овощи и другие компоненты, а затем добавить консервы и все вместе хорошо прогреть. При заправке учесть, что приправы имеются и в консервах.

ТРУБОЧКИ (ЗРАЗЫ) ИЗ СВИНИНЫ С ПОЧКАМИ

500 г постной свинины, соль, перец, 1 маленькая почка, 1 чайная ложка сливочного масла, горчица или мускатный орех, 1 чайная ложка жира, 2 стакана воды или отвара, 2 чайные ложки муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 головка лука.

Нарезать мясо поперек волокон на четыре или пять ломтиков, посыпать солью и перцем. Почку разрезать на четыре или пять продолговатых кусков, варить в

обильной воде 10 минут, положить на ломтики мяса, посыпать солью и смазать сливочным маслом и горчицей. При желании добавить кусочек лука. Затем свернуть мясо трубочкой так, чтобы почка осталась внутри, перевязать ниткой или закрепить спичками. Трубочки обжарить в жиру до образования коричневой корочки, затем тушить в заправленной солью и кореньями воде или в отваре на слабом огне в течение 40—50 минут. Затем трубочки вынуть, нитку удалить. В отвар, в котором тушилось мясо, добавить муки и сметаны и приготовить соус.

На гарнир подходят картофельное пюре или отварной картофель, тушеная капуста или свекла с соленым огурцом.

ЖАРЕНЫЕ ЛОМТИКИ СВИНИНЫ С ОВОЩАМИ

4—5 ломтиков свиного карбонада, соль, перец, 2 ст. ложки жира, 2 головки лука, 3 стакана бульона, тмин или чабер, 800 г картофеля, 5—6 помидоров, 3—4 стручка перца или фасоли, молотая паприка, зелень.

Мясо слегка отбить, обжарить в разогретом жире с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки, посыпать солью и перцем, выложить на блюдо и держать в теплом месте. В том же жире подрумянить нарезанный кольцами лук, затем налить горячего бульона и положить разрезанный пополам картофель. Ломтики мяса разложить поверх картофеля и покрыть их, в свою очередь, нарезанными стручками фасоли, помидорами и приправами. Тушить под крышкой на слабом огне на плите или в духовке до полной готовности. Выложить мясо на подогретое блюдо, вокруг разложить овощи, соус подать на стол в соснике. Посыпать рубленой зеленью.

На гарнир можно подать соленые огурцы или салат из маринованных яблок.

ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ ЛОМТИКИ СВИНИНЫ

4—5 ломтиков постной свинины, соль, перец, 2 ст. ложки жира.
Тесто: 1/2 стакана муки, 1/3 стакана молока или

минеральной воды, 1 яйцо, соль, сахар, 1 чайная ложка лимонного сока, зелень.

Нарезанные поперек волокон ломтики свинины слегка отбить, обжарить с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки, посыпать солью, перцем. Мясо должно прожариться. Муку положить в миску, добавить яйцо и смешанное с приправами молоко или минеральную воду, замесить жидкое тесто. Жареные ломтики мяса полностью погрузить в тесто (для этого нанизать их на иглу или шампур) и затем обжарить в большом количестве жира до образования золотистой корочки. Для вкуса можно в том же жиру обжарить целые листики сельдерея и петрушки.

На гарнир подходят жареный картофель, салаты в маринаде, яблочный, сливовый или абрикосовый компот.

ПАНИРОВАННЫЕ ЛОМТИКИ СВИНИНЫ

4—5 ломтиков постной свинины (корейки), соль, перец, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, молотые сухари, 2 ст. ложки жира, (2 ст. ложки сметаны).

Ломтики мяса слегка отбить, посыпать солью и перцем. Яйцо взбить с молоком. Ломтики мяса опустить сначала в смесь молока с яйцом, затем в молотые сухари и обжарить с обеих сторон в разогретом жиру до образования светло-коричневой корочки. Налить на сковороду немного бульона, при желании добавить сметану, проварить. Полученным соусом полить ломтики мяса или же подать на стол в соуснике.

На гарнир подходят жареный или запеченный картофель, тушеная свежая или квашеная капуста и печеные яблоки.

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

500 г постной свинины, соль, перец, 4—5 маринованных или консервированных яблок, 2—3 головки лука, 4—5 помидоров или 2 стручка паприки, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, пряный соус.

Нарезать мясо на кубики, посыпать солью и перцем. Яблоки нарезать, головки лука очистить и пропарить в течение нескольких минут, помидоры разрезать пополам. У свежих стручков паприки удалить семена, стручки нарезать, консервированные стручки разрезать пополам или на четыре части. Продукты надеть вперемежку на шампур (4—5 шампуров), смазать сливочным или растительным маслом и пряным соусом, обжарить в электрогриле или в горячей духовке на жирном противне. Время от времени смазывать мясо растительным маслом и пряным соусом.

Как только мясо будет готово, сразу подать на стол. На гарнир предложить отварной рис или картофель, пряный соус и зеленый лук, салат из помидоров или огурцов.

СВИНОЕ ЖАРКОЕ

1 кг свинины (окорока или корейки), соль, перец, вода, 1 головка лука, 1 корень петрушки или 1/2 лаврового листа, (1/2 чайной ложки картофельного крахмала).

Мясо положить на сковороду в малое количество кипящей воды кожей вниз и подрумянить в духовке. Когда мясо покроется коричневой корочкой, натереть его смесью соли и перца, повернуть кожей вверх и прорезать ее вдоль и поперек. Жарить мясо при температуре 175—177° С, поливая время от времени горячей водой, пока оно не прожарится (примерно 2 часа). За час до окончания жарки добавить нарезанный кольцами лук и петрушку или лавровый лист. Соус приготовить из получившейся в ходе жарки жидкости, добавив в нее разведенную в воде картофельную муку.

На гарнир подходят жареный или печеный картофель, жареная брюква или тушеная капуста и печеные яблоки.

СВИНОЕ ЖАРКОЕ, ШПИГОВАННОЕ ФРУКТАМИ

1 кг свинины (лопаточной части или корейки), 100 г чернослива, 50 г сушеных яблок, соль, перец, горчица.

В свинине сделать острым ножом продольные разрезы, в которые поместить вперемежку чернослив без косточек и ломтики яблок. Мясо положить на противень, полить кипящей водой и жарить при температуре 170—177° С. Если мясо с кожей, то сначала положить его кожей вниз, дать ей размягчиться, затем прорезать вдоль и поперек и нашпиговать. Подрумяненное мясо посыпать солью и перцем, к отвару добавить горчицы. Затем жарить 1½—2 часа, после чего подать на стол в горячем или холодном виде.

Горячее жаркое едят с жареным или печеным картофелем и тушеными овощами.

ЗАПЕЧЕННЫЙ СВИНОЙ РУЛЕТ СО СЛИВАМИ

1 кг свиной корейки, 100 г чернослива, соль, горчица, вода или бульон, 1 головка лука, 1 петрушка, 2 чайных ложки муки, (сметана).

Из мяса вынуть ребра и натереть его солью и горчицей. Из предварительно замоченного чернослива удалить косточки. Черносливом покрыть кусок мяса, свернуть мясо в рулет и завязать ниткой. Запекать на противне при температуре 160—170° С, время от времени поливая мясо водой или бульоном, приблизительно 2 часа. Через час после начала запекания положить нарезанный кольцами лук и петрушку. Рулет подается на стол в холодном или горячем виде.

К горячему рулету приготовить соус из оставшейся на противне жидкости. Для этого добавить муки и сметаны и варить в течение 5—6 минут. На гарнир подходят жареный или печеный картофель и жареные или тушеные овощи.

ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНАЯ ГРУДИНКА С ОВОЩАМИ

1 кг свежей, слегка посоленной или копченой грудинки, вода, соль, 1 крупная брюква, 8—10 картофелин, ½ кочана капусты, 4—5 шт. моркови, 2 крупные или 4—5 мелких головок репчатого лука.

Свежее мясо натереть солью и держать несколько часов в холодном месте. Затем положить мясо на про-

тивень, налить воды и жарить в течение 1 часа при температуре 160—170° С, время от времени поливая водой и поворачивая. По прошествии часа положить в образовавшуюся на противне жидкость ломти капусты и брюквы и морковь, разрезанную вдоль на две равные части. Нарезанный картофель поместить на другие овощи и продолжать жарить все вместе до полной готовности. Овощи также следует время от времени поливать жидкостью. Если мясо свежее, то овощи посыпать солью. Готовую пищу переложить на блюдо, расположив овощи группами и нарезав мясо тонкими ломтиками. Соус сервировать в соуснике. На гарнир подать какой-либо салат из сырых овощей.

КОПЧЕНОЕ МЯСО С МАКАРОНАМИ

300 г макарон, вода, соль, 250 г копченой грудинки, 2 луковицы, 3 моркови, 4 стручка сладкого перца, 4 помидора (или 2 чайные ложки пряного соуса и 2 ст. ложки томатной пасты), перец, 1/2 лаврового листа, пряные травы, 2 ст. ложки тертого сыра, зелень петрушки.

Макароны опустить в кипящую подсоленную воду, отварить и откинуть на дуршлаг. Мясо нарезать маленькими кубиками, обжарить. Нарезанные овощи положить в жир, обжарить до мягкости и смешать с макаронами. Все посолить, сдобрить приправами и протушить, добавив в случае надобности немного бульона или сметаны. Готовое рагу обильно посыпать рубленой зеленью петрушки и тертым сыром.

КОПЧЕНОЕ МЯСО С ОВОЩАМИ

350—400 г копченой грудинки или карбонада, 2—3 стакана воды, 2 большие луковицы, 2 моркови, 3 ломтика брюквы, 200 г капусты, 5 картофелин, 3 кислых яблока, 5 шт. чернослива, соль, 3 горошины перца, зелень.

Поставить мясо вариться, через час положить разрезанные на четвертинки лук и морковь, ломтики брюквы и крупно нарезанную капусту. Довести до кипения, затем положить целые или разрезанные попо-

лам картофелины и варить еще 10 минут. Добавить приправы, промытый чернослив и нарезанные дольками яблоки. Варить до готовности. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

КОПЧЕНОЕ МЯСО С ГОРОХОМ И КАРТОФЕЛЕМ

350—400 г копченой грудинки или карбонада, 2—3 стакана воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан гороха, 6 картофелин, соль, (жир), перец, лавровый лист или пряные травы, зелень петрушки.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, положить замоченный на ночь в холодной воде горох, варить его до полуготовности, затем добавить нарезанный кубиками картофель. Лук и морковь изрубить, обжарить в жире, снятом при варке мяса, или в каком-либо другом жире и положить в рагу за 5—10 минут до конца варки. Перед подачей на стол мясо вынуть, нарезать тонкими ломтиками и уложить сверху, украсив зеленью петрушки.

Блюдо можно приготовить и из зеленого или консервированного горошка. Зеленый горох кладут через час после начала варки, на 5—10 минут раньше, чем картофель. Консервированный горошек добавляют, когда картофель почти готов, и варят все вместе лишь 5—8 минут.

Вместо гороха можно взять сушеные или консервированные бобы. В этом случае для вкуса добавляют томатную пасту.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Птичье мясо отличают от говядины более высокое содержание белков и витаминов и особый вкус. Птичий жир мягче и потому легче переваривается. Блюда, приготовленные из птицы, вкусны как в горячем, так и в холодном виде.

Мясо дичи содержит сравнительно много экстрактивных веществ.

Подготовка домашней птицы. Мясо молодой домашней птицы — курицы, индейки, гуся, утки — нежное и бедно соединительной тканью. Мясо откормленных

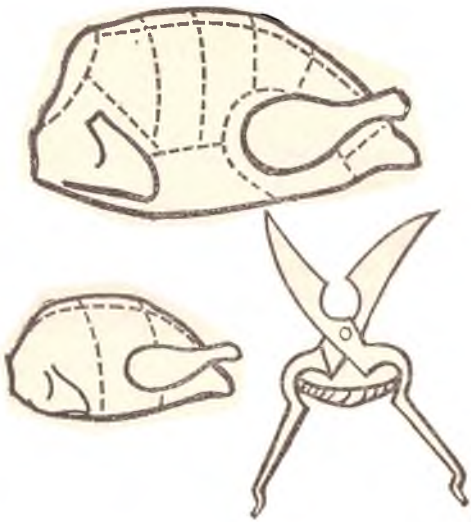


Рис. 17. Разделка птицы и специальные ножницы.

особым способом бройлеров размягчается за 15—30 минут, поэтому бройлеров хорошо жарить, запекать и тушить, тогда как мясо старой птицы при этих способах обработки становится вязким и в нем увеличивается содержание экстрактивных веществ. Поэтому его следует варить. Жаркое из старой птицы будет более сочным, если птицу предварительно в течение 10—15 минут проварить.

Возраст птицы можно определить нажатием на грудку: у молодой птицы кость мягкая и гибкая, у старой — твердая и хрупкая.

Мясо самок, как правило, жирнее и вкуснее, чем самцов. Петуха можно определить по шпорам.

В курином мясе четко различается грудная часть, поскольку она значительно светлее, чем остальное мясо. Мясо других домашних птиц темнее по сравнению с куриным.

Ощипывание птицы. Птицу ощипывают сразу же после забоя. Первым делом выщипывают большие перья хвоста и крыльев, затем переходят к шее. Кожу птицы натягивают и, чтобы не повредить ее, перья выдергивают постепенно. Для того чтобы облегчить ощипывание, надо подержать тушку с перьями 1—2

минуты в горячей воде (70—80° С). Тогда кожа станет более мягкой и перья легче будет выдернуть. Если же опустить тушку в более горячую воду или держать дольше указанного времени, то кожа может лопнуть.

Домашняя птица поступает в продажу в очищенном виде. Ее нужно только опалить над газовой плитой или над огнем спиртовки, чтобы удалить оставшийся на коже пух. При этом ножки и крылья следует расправить, а затем тщательно промыть тушку изнутри и снаружи. Перед жаркой кожу птицы следует обсушить сухим полотенцем или мукой.

Потрошение птицы. После ощипывания у тушек отрубают ножки, голову и шейку, у некоторых птиц также крылья. Затем разрезают брюшную полость от анального отверстия до грудной клетки. У жирной птицы через образовавшийся прорез следует вынуть жир и промыть его в холодной воде. Внутренности удалить все разом и по возможности не повредив, после этого промыть птицу изнутри. У маленьких птиц внутренности можно удалить через отверстие у шеи. Перед тем как отрубить шейку, необходимо сделать на ней разрез кожи вдоль со стороны спины. Пищевод и зоб выдернуть, шейные позвонки отрезать или отрубить. Образовавшееся отверстие закрыть оставшейся кожей шейки.

Заправка птицы. Птицу, которую приготовляют целиком, часто заправляют (формуют), чтобы она сохранила свою округлую форму и равномерно поджаривалась. Существует несколько вариантов заправки птицы:

- тушку зажать проволочным зажимом так, чтобы крылья и ножки были крепко прижаты к тушке;
- перевязать ниткой, прижав ножки, крылья и кожу шейки к тушке;
- концы ножек вправить в «кармашки» — разрезы кожи с обеих сторон брюшка, а крылышки завернуть за спину;
- ножки и крылышки плотно пришить к тушке.

Разрубка птицы. Птицу разрубают вместе с костями или без костей. При разрубке с костями сначала отделяют ножки и крылья; для того чтобы облегчить разрубку, кости выворачивают из суставов. Затем при помощи специальных ножниц или ножа рубят вдоль грудки на две части и разрубают каждую половину на порционные куски.

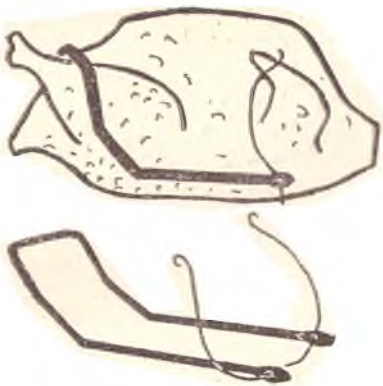


Рис. 18. Проволочный зажим для формовки птицы.

Так же разрезают и птицу, приготовленную в натуральном виде. У жареной птицы можно срезать только филе с грудки; нарезать его поперек волокон на куски и затем поместить обратно на грудку так, чтобы птица казалась целой.

Разделка тушек на филе. Мясо грудной части, называемое филе, принято срезать с костей. Для этого птицу кладут спиной на разделочную доску, надрезают кожу вдоль грудки и отделяют ее от мяса. Ножки выворачивают из суставов. Мякоть срезают с грудной кости по возможности большим куском, кость-вилку, соединяющую обе половины, перерубают так, чтобы у каждого куска филе осталась часть крылышка. Таким образом, из одной птицы получается два филе. Каждое филе состоит из двух разделенных пленкой частей — большого внешнего пучка мышц с крылышком и меньшего внутреннего, особенно нежного пучка мышц. Маленькое филе отделяется от большого, из обоих филе удаляются сухожилия и пленки. Из большого филе вынимается кость-вилка, крылышко укорачивается и очищается. В мякоти большого филе острым ножом делается продолговатый надрез, в который вкладывается маленькое филе. Полученный таким образом кусок мяса формуется в продолговатое ровное изделие — натуральную птичью котлету.

Разделка дичи. Дичь, как правило, поступает в продажу в неочищенном виде. Ощипывать ее следует с

Рис. 19. Шпигование птицы.

шейки. Кожу при этом надо натянуть и перья выдергивать в направлении, обратном их росту. Ощипывать дичь будет легче, если предварительно на несколько минут опустить тушку в горячую (70—80° С) воду. Легче удалять перья также у птиц, которых держали 3—5 дней в подвешенном виде на холоде.

Чтобы птицу можно было выпотрошить, делают от анального отверстия к грудной клетке разрез, из которого пальцами вынимают все внутренности. При этом надо следить за тем, чтобы не повредить желчный пузырь. Выпотрошенную дичь тщательно промывают изнутри.

Ножки отрубают несколько ниже коленного сустава. Голову отрезают. Кожу на шейке разрезают со стороны спинки и шейку отрубают так, чтобы кожа осталась на тушке. Затем кожу подворачивают под спинку, закрывая место отруба шейки.

Дичь формуют так же, как и домашнюю птицу. Мясо дичи часто весьма богато соединительной тканью и плохо поддается тепловой обработке. Поэтому дичь рекомендуется предварительно подержать несколько дней в неочищенном виде на холоде или, очистив, замариновать в кислой жидкости. Мясо старой птицы следует мариновать дольше, чем мясо молодой птицы. У старой дичи мясо более темное и жесткое, а кости более крепкие.

СТУДЕНЬ ИЗ КУРИЦЫ

1 курица, 1 1/2 л воды, соль, 4 горошины перца, 1/2 лаврового листа, 2 шт. гвоздики, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лук-порей или головка репчатого лука, 3—4 ст. ложки белого вина, 1—1 1/2 ст. ложки желатина, свежий огурец, зелень петрушки, горох.

Курицу опустить в холодную воду, довести до кипения, снять пену. Посолить, заправить пряностями и измельченными кореньями. Готовую курицу вынуть, отделить мясо от костей и острым ножом нарезать на кубики. Бульон процедить через ткань или частое сито, заправить вином. Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 1/2 часа, затем развести в горячей воде и проварить вместе с бульоном. Налить немного бульона на дно формы или миски, дать ему застыть, затем положить сверху красивые кружочки моркови и ломтики огурца, зелень петрушки, горох и куриное мясо. Сверху залить оставшимся бульоном и дать застыть в холодном месте.

На гарнир подходят отварной картофель с укропом или картофельный салат, сметана с хреном или майонезный соус и салат из огурцов или зеленый салат.

СТУДЕНЬ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ

1 кг мяса курицы или индейки, 1 1/2 л воды, соль, 4 горошины перца, 2 горошины душистого перца, 1/2 лаврового листа, 3 моркови, 1 головка репчатого лука или лук-порей, 1 корень петрушки, уксус, 1 1/2 ст. ложки желатина, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан отварного гороха, 1 кочан цветной капусты, зелень петрушки.

Нарезанное мясо положить в холодную воду и довести до кипения. Удалив пену, добавить приправы и варить на слабом огне до полной готовности. Затем вынуть мясо из бульона, дать ему остыть и нарезать кубиками. Бульон процедить через ткань. Желатин замочить на 1/2 часа в холодной воде, затем растворить в горячей воде и проварить вместе с бульоном. Налить немного бульона на дно четырехугольной формы и дать ему застыть. Затем положить мясо, овощи и нарезанные яйца, снова залить бульоном и выставить в холодное место.

ПАШТЕТ ИЗ ПТИЦЫ

500 г отварного или жареного мяса птицы, 200 г сливочного масла, соль, перец, 1 ст. ложка коньяка, 2—3 ст. ложки пряного соуса, немного лимонного сока.

Удалить с мяса кожу, пропустить его 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой. Масло взбить, растереть с пюре из птичьего мяса, приправить.

Паштет используется для приготовления бутербродов, для начинки корзиночек из песочного или слоеного теста либо подается в качестве самостоятельной закуски на холодный стол. Украшается ломтиками лимона.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

1 курица, 200 г свинины или телятины, 100 г шпика, 1—2 яйца, соль, перец, 1 лук-порей или головка репчатого лука, немного чеснока, 1 маринованный огурец, немного куриного бульона (1/2 стакана бульона, 1 чайная ложка желатина).

Кожу на спинке курицы разрезать и сдернуть ее с тушки целиком. Кости удалить и сварить из них бульон. Мясо с грудки оставить на филе, остальное мясо смешать с постной свининой, телятиной и шпиком и 3—4 раза пропустить через мясорубку с частой решеткой. Фарш смешать со взбитыми яйцами и приправами. Лук и чеснок натереть, смешать с фаршем и небольшим количеством бульона. Кожу курицы нафаршировать, располагая вперемежку с фаршем куски мяса грудки и очищенные ломтики огурцов с удаленными семенами. Можно добавить также куски языка, постной вареной ветчины и куриной печенки. Кожу зашить и обвязать сложенной в несколько рядов марлей. Варить на слабом огне в заправленной солью воде до тех пор, пока мясо не проварится.

Мясо, фарш и овощную смесь можно запекать в продолговатой форме и не зашивая их в кожу. Остывший паштет подать на холодный стол, украсив его зеленым салатом, зеленью петрушки или веточками укропа, огурцами, помидорами, редисом и т. п. Холодный паштет можно покрыть сверху слоем желе. Для этого замоченный в холодной воде желатин варить 30 минут в бульоне и залить им паштет, когда желе совершенно остынет и загустеет. Таким образом зелень и кусочки овощей останутся под желе.

ФАРШИРОВАННАЯ ГУСИНАЯ ШЕЙКА

1 гусиная шейка, 100 г гусятины, 200 г свинины, 100 г говядины, соль, 1 головка лука, 1 большое кислое яблоко, 2 ст. ложки бульона или воды, пряный соус.

Шейку у гуся отрезать по возможности длиннее, целиком удалить с нее кожу и с одного конца завязать ниткой или же зашить. Мясо вместе со свининой и говядиной, а также с луком и яблоком дважды пропустить через мясорубку, добавить бульон или воду и приправы. Наполнить фаршем кожу от шеи, зашить и варить в горячей подсоленной воде на слабом огне 1—1½ часа. Вынуть из бульона, положить между двумя досками под гнет и дать остыть. Сервировать на холодный стол, нарезав тонкими ломтиками, на гарнир — овощной салат.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ПТИЦЫ

500 г жареной или вареной птицы, 200 г паштета из мяса птицы, 1 маринованное или консервированное яблоко, 1 маленький соленый огурец, 1 апельсин, 1 помидор, ½ лимона, зелень петрушки, 1 вареная морковь.

Желе: ½ л прозрачного бульона, лимонный сок, 20 г желатина.

Мясо нарезать тонкими ломтиками и разложить порциями на блюде. Нанести на мясо при помощи шприца паштет и украсить тонкими ломтиками овощей и зеленью. Прозрачный бульон довольно остро заправить. Замочить желатин на ½ часа в холодной воде, затем растворить в горячей воде и прокипятить вместе с бульоном. Если бульон недостаточно прозрачен, то можно добавить 2 яичных белка и немного уксуса, взбивая довести до кипения, затем процедить через плотную ткань. Смешанный с желатином бульон охладить и, когда он наполовину загустеет, залить им мясо так, чтобы он покрывал ломтики.

Подавать на холодный стол.

ОТВАРНАЯ КУРИЦА

1 курица, 2 л воды, 3 моркови, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 лук-порей или головка репчатого лука, соль, зелень петрушки.

Подготовленную курицу положить в горячую воду, довести до кипения, пену снять. Затем варить на слабом огне до полной готовности. Продолжительность варки зависит от возраста птицы и может доходить до трех часов. Соль и измельченные коренья положить приблизительно в середине варки. Готовую курицу выложить на блюдо, нарезать на порционные куски и увлажнить небольшим количеством бульона. Из оставшегося бульона приготовить соус или сварить суп. Курицу посыпать зеленью петрушки.

Соус: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2—3 стакана куриного бульона, соль, 2 ст. ложки сливок. Муку прогревать в масле, пока она не приобретет золотистого оттенка, добавить бульона и варить 5—6 минут, затем приправить солью и добавить сливки.

Курицу гарнировать отварным рисом или картофелем, тушеными овощами с мягким вкусом (морковь, горох, цветная капуста, фасоль) и салатом из тыквы, яблок или слив, летом — салатом из свежих огурцов или зеленым салатом.

ОТВАРНАЯ УТКА

1 утка, 2 1/2—3 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, соль, лимонный сок (1—2 ст. ложки сметаны).

Подготовленную утку положить в кипящую воду, снять пену. Варить на слабом огне 2—2 1/2 часа, собирающийся сверху жир снять ложкой. Через час после того, как вода вскипит, добавить кореньев и соли. Готовую утку уложить на блюдо и разрубить, полить бульоном. Чтобы сделать соус, прогреть муку в утином жиру, добавить 2 стакана бульона, лимонный сок, затем проварить и заправить. Соус подать на стол в соуснике.

На гарнир подходит отварной картофель, тушеная капуста и салаты в маринаде: салат из райских яблок, слив или свеклы.

ОТВАРНАЯ ИНДЕЙКА ИЛИ ФАЗАН
(на 10—14 человек)

1 индейка или фазан, 2½—3 л воды, 1 лук-порей или головка репчатого лука, 2 корня петрушки, 1 большая морковь, соль, 2 ст. ложки сливочного масла или птичьего жира, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливок, зелень.

Индейку или фазана нарезать на порционные куски, положить в кипящую воду, снять пену. Варить на слабом огне до полной готовности (молодую птицу 1—1½ часа, старую — до 3 часов). Соль и коренья добавить приблизительно за полчаса до окончания варки. Готовое мясо выложить на блюдо и полить бульоном. Для приготовления соуса прогреть муку в масле или птичьем жире, затем добавить 3—4 стакана бульона, проварить и приправить, смешать с рубленой зеленью.

На гарнир можно подать отварной рис, картофель или макароны, картофельное пюре, тушеную морковь и горох, отварную фасоль, цветную капусту или стручки паприки и салат из сырых овощей.

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА, ВАРЕННАЯ С ОВОЩАМИ

750 г мяса курицы или индейки с костями, 1—1½ л воды, 1 лук-порей, 5—6 шт. моркови, 1 стакан гороха, 1 большой кочан цветной капусты, 200 г фасоли, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, соль, укроп или зелень петрушки.

Мясо нарезать на порционные куски, положить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за ¾ часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и полить небольшим количеством бульона,

посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. Бульон сервировать в соуснике, можно приготовить также более густой соус с мукой. На гарнир подать салат из сырых овощей.

ТУШЕНАЯ КУРИЦА

1 курица, 3 ст. ложки масла, соль, молотый перец, 2 стакана воды или бульона, 1 лук-порей или головка репчатого лука, 2 моркови, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 ст. ложка лимонного сока или вина, 2 чайные ложки муки, 1/2 стакана сливок, укроп или зелень петрушки.

Подготовленную курицу натереть изнутри солью, тушку заправить и обжарить в разогретом масле до образования румяной корочки. Добавить бульон или воду, коренья и лимонный сок и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. Затем курицу выложить на блюдо и разрезать вместе с костями на порционные куски. В жидкость, в которой тушилась курица, добавить муку, варить 6—8 минут, приправить и подать на стол в соуснике. Курицу и соус посыпать рубленой зеленью.

На гарнир подходит отварной рис или свежий картофель, тушеные овощи и салат из свежих огурцов или зеленый салат.

ТУШЕНАЯ КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА, НАРЕЗАННАЯ НА КУСКИ

1 кг мяса курицы или индейки, соль, лимонный сок, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 1/2 стакана воды или бульона, 1 морковь, 1 лук-порей или головка репчатого лука, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 3 горошины перца, 1/2 лаврового листа, 2 чайных ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки рубленого укропа или 4—5 ломтиков лимона.

Подготовленную курицу нарезать вместе с костями на куски, подрумянить в разогретом в сотейнике масле, добавить воды или бульона, нарезанных кореньев и тушить под крышкой до полной готовности. Затем мясо вынуть из сотейника и держать в тепле. Жидкость

вместе с кореньями протереть сквозь сито. Для приготовления соуса 1 ст. ложку муки прогреть в масле до светло-желтого цвета, добавить бульона, чтобы получился не слишком густой соус, и варить 6—8 минут. Смешать соус со сметаной, залить им мясо и довести до кипения. Подать на стол прямо в сотейнике, посыпав укропом или украсив ломтиками лимона.

На гарнир подходят вареный рис или картофель и салат из огурцов, зеленый салат либо кресс-салат.

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ С ФРУКТАМИ

1 курица или 1/2 индейки, 2—3 ст. ложки сливочного масла или птичьего жира, 2—2 1/2 стакана бульона или воды, соль, перец, 1 головка лука или лук-порей, 500 г свежих или 300 г сушеных фруктов (яблок, изюма, слив, абрикосов и т. п.), 4 ст. ложки вина или яблочного сока, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки сливок, зелень.

Мясо нарезать на куски, обвалять в муке и обжарить в масле или в жиру до образования коричневой корочки. Несколько позднее добавить шинкованный лук. Налить воды или бульона, приправить солью и перцем. Когда жидкость закипит, добавить нарезанных соломкой фруктов, вина или яблочного соуса и тушить на слабом огне под крышкой. Когда мясо будет готово, заправить сливками и зеленью.

На гарнир подать отварной рис, лук-порей и морковь.

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ ИЛИ ИНДЕЙКИ

600 г мяса птицы, 1 ст. ложка птичьего жира, 1 ст. ложка сливочного масла, 2—2 1/2 стакана воды или бульона из птицы, соль, перец, 1 лавровый лист, 4 моркови, 1 головка репчатого лука или лук-порей, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 1 стакан гороха или 300 г фасоли, 2 ст. ложки белого вина, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки.

Мясо вместе с костями нарезать на маленькие кусочки, обжарить в разогретом жиру до образования корич-

невой корочки и, добавив жидкости, приправ и нарезанных кубиками овощей, тушить до полной готовности (молодую птицу 20—30 минут, старую птицу дольше). Лук и овощи, прежде чем смешивать с другими продуктами, можно потушить в масле. Фасоль добавить в начале тушения, консервированный горошек — за 10 минут до окончания тушения. Муку прогреть в жире так, чтобы она стала золотисто-желтой, смешать с жидкостью, в которой тушится мясо, и варить 5—6 минут. Последней добавить сметану. Подать на стол, посыпав зеленью.

На гарнир подходят жареный картофель или картофельное пюре и салат из свежих огурцов, помидоров либо зеленый салат.

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ С ПАПРИКОЙ

600 г мяса птицы, 2 ст. ложки птичьего жира или сливочного масла, 2 стакана бульона из птицы, 1/2 головки лука, кусочек моркови, сельдерея и петрушки, 250 г свежих стручков сладкого перца, соль, перец, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана сливок, 2—3 помидора, зелень.

Птицу разрезать на порционные куски, обжарить в жиру или в масле до образования светло-коричневой корочки. Добавить бульона и приправ. Стручки перца нарезать кольцами, положить поверх мяса и тушить. Если перец консервированный, то его следует добавлять, когда мясо будет наполовину готово. Можно использовать также фаршированные стручки перца. Готовое мясо выложить на подогретое блюдо, рядом положить стручки перца. Жидкость протереть через сито, добавить муку, сливки и приготовить соус. Подать его на стол отдельно. На гарнир подходят отварной рис и салат из сырых овощей.

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ С РИСОМ

1 стакан риса, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 головки лука, 1 сельдерей (100 г), 1 морковь, 2 стакана нарезанного на кубики вареного или жаре-

ного мяса птицы, 1 стакан консервированного горошка, соль, перец, 1 лавровый лист, (1 стакан консервированных помидоров), зелень.

Рис обжарить в масле вместе с тертым или рубленым луком, сельдереем и морковью. Добавить бульона. Тушить на слабом огне под крышкой в течение 15—20 минут. Затем положить мясо, горох, приправы, при желании помидоры. Тушить еще 5—10 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

На гарнир подходят салаты из сырых овощей — моркови, редьки, свежих огурцов, помидоров или зеленый салат.

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ

600 г птичьего мяса, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 головка лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, немного чеснока, 3 ст. ложки томатного пюре, 1 стакан тушеных в собственном соку белых грибов или рыжиков, соль, 1½—2 стакана бульона из птицы, 2 ст. ложки сметаны, укроп, 4—5 помидоров.

Нарезать мясо на порционные куски, подрумянить со всех сторон в масле, выложить на блюдо и держать в тепле. Прогреть в масле томатное пюре, тертые или рубленые коренья и муку, положить измельченные тушеные грибы, сметану и бульон. Варить 6—8 минут и приправить. Мясо положить в соус и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности (25—30 минут). Если птица старая, то мясо надо тушить вместе с приправами в бульоне, а муку и сметану добавить позднее. Готовое блюдо посыпать рубленым укропом и украсить ломтиками помидоров.

На гарнир подать отварной рис или жареный картофель, тушеные овощи и салаты в маринаде или салаты из сырых овощей.

ЖАРЕНЫЕ ЦЫПЛЯТА

4—5 цыплят, соль, перец, жир для жарки, 1 стакан сметаны.

Цыплячьи тушки разрубить по грудной клетке пополам и распластать вместе с костями. Жарить в обильном жире с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки. Жареных цыплят посыпать зеленью, полить сметаной и довести до кипения.

На гарнир подать жареный картофель и острый сметанный соус, салат из огурцов или помидоров с большим количеством зелени.

ЖАРЕНЫЕ ЦЫПЛЯТА С ФРУКТАМИ

2 больших цыпленка или 1 молодая курица, 1 ст. ложка сметаны, 100 г сливочного маргарина, 1 лук-порей, 1/2 стакана изюма, 1 стакан сушеных яблок, 1 стакан чернослива, 2 стакана куриного бульона или воды, соль, рубленая зелень петрушки, (2 чайные ложки муки, сметана).

Цыплят вместе с костями разрубить пополам (курицу на четыре части), куски распластать, смазать сметаной и обжарить с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки. Лук-порей нарезать кольцами и слегка поджарить вместе с кусками курицы, затем добавить жидкости, вымоченных фруктов и тушить под крышкой на плите или в духовке 15—20 минут. Готовые куски курицы выложить на подогретое блюдо, фрукты расположить рядом, посыпать зеленью петрушки. Соус подать на стол в соуснике. Чтобы он был более густым, можно добавить муки и еще раз проварить его, уже вместе с мукой.

Гарнировать отварным рисом или жареным картофелем.

ЖАРЕНЫЕ ЦЫПЛЯТА С ВЕРМУТОМ

2 цыпленка или 1 молодая курица, 1/2 стакана муки, соль, перец, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 1/2 стакана белого вермута, 8—10 головок мелкого лука, зелень, 1 чайная ложка крахмала.

Цыплят разрубить вместе с костями на порционные куски, обвалять в смеси из муки, соли и перца, подрумянить в масле. Добавить вино, лук и зелень, тушить

до полной готовности (20—30 минут). Чтобы соус был более густым, положить крахмал.

Подать на стол с отварным рисом или жареным картофелем.

ЖАРЕНОЕ КУРИНОЕ МЯСО С ФАСОЛЬЮ

1 курица, 3 ст. ложки муки, соль, 2 лука-порея, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь, 800 г фасоли, 2 стакана воды, 2 ст. ложки укропа, 1/2 стакана сливок, 2 ст. ложки муки.

Срезать мякоть с грудной кости и ножек, зачистить концы костей ножек. Мясо обвалять в муке, смешанной с солью, и обжарить до образования светло-коричневой корочки. Лук-порей нарезать на кольца и слегка обжарить вместе с мясом. Тушить мясо под крышкой 15—20 минут в духовке или на плите, пока оно не будет готово. Из костей сварить бульон, добавив морковь и приправы. Стручки фасоли нарезать на маленькие кусочки, потушить в малом количестве масла и жидкости и, когда они будут готовы, приправить. Добавить в бульон муки, сливок и укропа, варить 5—7 минут. На подогретое блюдо выложить фасоль, поверх нее положить куски куриного мяса, полить их небольшим количеством соуса и посыпать укропом. Оставшийся соус подать на стол в соуснике.

На гарнир подать отварной рис или картофель и салат из свежих огурцов или зеленый салат.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ

600 г куриного мяса или индейки (мякоти), соль, лимонный сок, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки жира, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 лук-порей, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 чайная ложка пряного соуса, 6—8 картофелин, 2 стакана бульона, зелень, 1 яблоко или 2 ст. ложки яблочного пюре.

Мякоть нарезать на порционные куски, из костей сварить бульон и заправить. Мясо посыпать солью и сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжа-

рить в жире до образования светло-коричневой корочки. Добавить нарезанные кружочками коренья, слегка подрумянить их. Залить бульоном и тушить на плите или в духовке до полной готовности. Заправить тушенным в жире томатным пюре, пряным соусом и яблочным пюре.

Положить на блюдо отдельно от мяса жареный картофель, поверх него ломтики мяса и овощи. Сверху посыпать зеленью.

ЖАРЕНОЕ ФИЛЕ КУРИЦЫ, ИНДЕЙКИ ИЛИ ФАЗАНА (КОТЛЕТЫ)

4 филе птицы (без кожи), соль, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 4 ломтика белого хлеба, зелень, (1 яйцо, 2—3 ст. ложки молотых сухарей).

Отделить внутреннюю, светлую часть филе от более темной внешней и удалить пленки и сухожилия. У большого филе вырезать кость-вилку и отрубить утолщенную часть косточки крыла, оставшуюся часть очистить. В мякоти большого филе сделать продольный разрез и вложить в него маленькое филе. Придать мясу овальную форму, посыпать его солью и поджарить. Таким образом приготовляются так называемые натуральные котлеты. До жарки их можно сначала опустить во взбитое яйцо, а затем обвалять в молотых сухарях или нарезанном маленькими кубиками мягком белом хлебе и приготовить панированные котлеты. Поджаренное на сливочном масле филе положить на жареные ломтики белого хлеба, смазать растопленным сливочным маслом и сразу подать на стол.

Гарнировать поджаренным в обильном жире картофелем и тушеными овощами с нежным вкусом: морковью, горохом, цветной капустой.

ЖАРЕНОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ (КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ)

4 куриных филе, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, 1 яйцо, 1/2 стакана молотых сухарей, 3—4 ст. ложки жира, 4 ломтика белого хлеба.

Внутреннее и внешнее филе отделить, пленки и сухожилия удалить, часть косточки крыла оставить и очи-

стить. Филе отбить. Смешать масло с рубленой зеленью петрушки и сформовать четыре морковообразных куска. На каждое большое филе положить по кусочку масла, накрыть его маленьким филе и завернуть края. Котлеты смочить во взбитом яйце и обвалять в молотых сухарях, затем вторично смочить в яйце и обвалять в сухарях, чтобы панировка была гуще. Поджарить в большом количестве жира, положить на ломтики жареного белого хлеба и полить растопленным сливочным маслом. Сразу подать на стол. Гарнировать жареным картофелем или крокетами из картофеля и овощами с нежным вкусом, салатом из огурцов или зеленым салатом.

ФАРШИРОВАННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ, ИНДЕЙКИ, ГУСЯ ИЛИ УТКИ

400 г мяса птицы (мякоти грудки и ножек), соль, лимонный сок; для панировки 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 1 стакан молотых сухарей или нарезанного на маленькие кубики белого хлеба, жир для жарки, (4—5 ломтиков белого хлеба).

Начинка из грибов: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/2—3/4 стакана молока или бульона, 2 ст. ложки шинкованных тушеных белых грибов, 1 яйцо, (1 маленькая головка лука), соль. Масло прогреть с мукой, при желании добавить рубленый лук. Влить жидкость и варить вместе с грибами до загустения, после чего прибавить измельченное вареное яйцо.

Начинка из печенки: 2 ст. ложки сливочного масла, кусочек лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 150 г печенки птицы, 1 ст. ложка вина, (бульон или сливки), соль. Натереть коренья и тушить их в разогретом масле вместе с печенкой, добавляя вино и по необходимости немного бульона или сливок. Готовую тушеную смесь протереть сквозь сито или размельчить вилкой, заправить. К начинке можно добавить яичный желток.

Начинка из фарша: 150 г мякоти птицы, 1 сырой яичный желток, 1 чайная ложка тертого лука, 1 чайная ложка тертого корня петрушки, 1 ст. ложка сметаны, соль. Полученные при разделке птицы куски мякоти

без кожи пропустить через мясорубку с частой решеткой, смешать с другими продуктами, взбить и заправить.

Мякоть грудки или ножки (4—5 целых кусков) отбить потоньше, отделяя внутреннее и внешнее филе, посыпать солью. На каждый ломтик мяса положить горкой приготовленную начинку и тщательно завернуть, загибая края мяса. Опустить подготовленную котлету сначала в смесь яйца с молоком, а затем в молотые сухари и повторить панировку. Мясо обжарить в разогретом жиру до образования светло-коричневой корочки, в ходе жарки (12—15 минут) должна полностью прожариться и начинка. Котлеты можно подать на ломтиках жареного белого хлеба.

На гарнир подать поджаренный в обильном жире картофель или картофельные крокеты, овощи с мягким вкусом и салат из помидоров, огурцов или зеленый салат. В качестве соуса подходит растопленное масло, коричневый винный соус.

ПТИЦА, ЖАРЕННАЯ В ОБИЛЬНОМ ЖИРЕ

400 г отварного мяса курицы, индейки или фазана, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молотых сухарей или нарезанного мелкими кубиками белого хлеба, соль, жир для жарки.

Разрезанное на порционные куски отварное мясо обвалять в муке, смочить во взбитом яйце и в заключение обвалять в молотых сухарях, крепко прижимая панировку к мясу. Подготовленные куски мяса обжарить в обильном жиру со всех сторон до образования светло-коричневой корочки и сразу подать на стол.

Куски мяса полить небольшим количеством растопленного масла, гарнировать поджаренным в обильном жире картофелем или картофельным пюре, тушеной морковью, горохом или грибами, отварной цветной капустой.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

600 г мякоти курицы или индейки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, 2 головки лука, 4—5 помидоров, зелень, перец, 1/2 лаврового листа.

Соус: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 головка лука, 1/2 моркови, кусочек петрушки, 2 чайные ложки муки, 3 ст. ложки томатного пюре, 1 стакан бульона из птицы, соль, перец, лимонный сок, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки зелени петрушки.

Мясо нарезать на маленькие (30—40 г) кусочки, подрумянить в разогретом масле, посыпать солью, положить рубленый лук и жарить все вместе еще некоторое время. Для приготовления соуса натереть лук, морковь и петрушку и, потушив их в масле, добавить другие продукты, варить 5—6 минут и приправить. Жареное мясо опустить в соус и тушить под крышкой на плите или в духовке до полной готовности. Крупные помидоры нарезать на ломтики толщиной 1—2 1/2 см, подрумянить с обеих сторон, положить поверх мяса и посыпать рубленой зеленью. Помидоры можно подать и отдельно. Гарнировать отварным рисом или жареным картофелем, тушеными овощами и салатом из сырых овощей.

ПАНИРОВАННАЯ КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА С ГРИБАМИ

600 г мяса курицы или индейки (мякоти грудки или ножки), соль, перец, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1/2 стакана молотых сухарей, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 головки лука, 300 г свежих белых грибов, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка томатного пюре, 2 ст. ложки сметаны, сок, отжатый из 1/2 лимона.

Нарезать мясо на порционные куски, кости ножек можно не удалять. Куски мяса опустить сначала в молочно-яичную смесь, а затем в молотые сухари, обжарить в разогретом масле до образования коричневой хрустящей корочки, вынуть и держать в тепле. В том же масле поджарить нарезанный кольцами лук и грибы, потушить в бульоне и заправить томатным пюре, сметаной или лимонным соком. Куски мяса положить в соус и тушить под крышкой на слабом огне на плите или в духовке 15—20 минут.

Мясо подать на стол на блюде, гарнировать вареными макаронами или картофелем и салатом из огурцов либо зеленым салатом. Соус сервировать в соуснике.

ЦЫПЛЯТА, ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

2 цыпленка или 1 курица, соль, лимонный сок, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 чайная ложка растопленного сливочного или растительного масла, 1 1/2 стакана муки, жир и растительное масло для жарки, мускатный орех или рубленые листья петрушки.

Цыплят разрезать пополам, натереть солью и лимонным соком. Курицу нарезать порционными кусками и варить почти до полной готовности. Из яиц, молока, масла и муки приготовить тесто, посолить, заправить мускатом или зеленью петрушки. Опустить в тесто куски курицы и обжарить их в обильном жиру до образования светло-коричневой корочки.

На гарнир подходят отварной рис или жареный картофель, тушеная морковь и горох, растопленное масло или сметанный соус с помидором, салат из огурцов и помидоров, зеленый салат.

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА, ЖАРЕННАЯ НА СТОЛЕ (ФОНДЮ)

1 курица или 1 кг индейки, 1 кг растительного жира или масла, соль, молотая паприка или перец, холодные соусы: майонез, соус «Охотничий», пряные соусы и др.

Срезать мясо с костей и нарезать маленькими кубиками. Поставить на стол металлический поднос, на него электроплитку или подставку для приготовления фондю. Растительное масло, предварительно разогретое на кухне, поместить на электроплитку. Куски мяса разложить по маленьким мискам. Кроме миски с мясом, перед каждым сидящим за столом ставят мисочку с холодным соусом. Каждый сидящий за столом должен сам нанизать куски мяса на длинные вилки-фондю или шампуры и жарить в разогретом масле (по одному

шампуру). Продолжительность жарки составляет в среднем 2—3 минуты. Горячее мясо посыпать солью и перцем, куски мяса обмакивать в соус и есть с черным или белым хлебом. На гарнир подходят различные салаты в маринаде.

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ НА ШАМПУРЕ

1 молодая курица или 1 кг индейки, соль, лимонный сок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени, 2 яблока или 1 апельсин, 8 мелких помидоров, фруктовый соус.

Очищенную птицу разрезать вместе с костями на порционные куски, натереть солью и лимонным соком и подержать 30 минут в холодном месте. Мясо нанизать на шампур и жарить до полной готовности, время от времени смазывая его смесью растопленного масла и рубленой зелени. На каждый шампур нанизать также ломтики яблока или апельсина и мелкие помидоры, мясо полить небольшим количеством фруктового соуса и жарить еще 5 минут. Поджаренное мясо выложить на подогретую тарелку и подать на стол вместе с овощами и соусом.

КУРИЦА НА ШАМПУРЕ

600 г мяса курицы (мякоти), 1/2 стакана лимонного сока или белого вина, 1 стакан тертого лука, 1 1/2 чайной ложки соли, 1 тертый корень петрушки, 4 ст. ложки растопленного сливочного масла или растительного масла, 1 чайная ложка пряного соуса.

Нарезать мясо на небольшие куски, положить их на 3—4 часа в маринад из сока, лука, петрушки и соли, через каждые полчаса помешивать. Вынутые из маринада куски мяса нанизать на шампур, смазать маслом, смешанным с пряным соусом, и жарить над горящими углями или в электрогриле 12—15 минут. Сразу подать на стол.

Гарнировать отварным рисом, политым маслом, и приготовленным из маринада соусом, а также салатами в маринаде или соленым огурцом.

ЦЫПЛЯТА НА ШАМПУРЕ

2 или 4 цыпленка, сок, отжатый из 1/2 лимона, соль, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка пряного соуса, 1/2 стакана куриного бульона или воды.

Подготовленные тушки цыплят натереть лимонным соком и солью, внутрь тушки положить 1 ст. ложку нарубленной зелени петрушки, смешанной с маслом. Жарить цыплят, нанизав их на шампур, над горящими углями или в электрогриле 12—15 минут до образования светло-коричневой корочки. В ходе жарки каждые пять минут следует смазывать цыплят растопленным маслом. Готовых цыплят сразу подать на стол, более крупных разрезать пополам. Из сливок, пряного соуса и бульона или воды сварить соус и приправить его солью.

На гарнир подойдут отварной рис или макароны, салат из свежих огурцов или помидоров либо зеленый салат и мелкие, отваренные в слегка подсоленной и подкисленной воде головки лука или рубленый лук.

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА В ФОЛЬГЕ

800 г мяса курицы или индейки, соль, перец, 1 ст. ложка лимонного сока или томатного пюре, 1 головка репчатого лука или 1 лук-порей, 2 ст. ложки зелени петрушки, 1 чайная ложка тертого корня петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла или сметаны.

Мясо нарезать на порционные куски и положить их на фольгу. Каждый кусок посыпать приправами и положить сверху кусочек масла или немного сметаны. Летом можно добавить также свежие помидоры. Все продукты завернуть в фольгу так, чтобы во время запекания жидкость не вытекла. Завернутые в фольгу куски мяса положить на противень и запекать в духовке при температуре 200° С 40—50 минут, бройлеров — 20—30 минут. Перед тем как вынуть мясо из духовки, надо попробовать иглой, готово ли оно. На

стол подавать вместе с фольгой, чтобы мясо находилось в образовавшемся при запекании соусе.

Гарнировать отварным рисом или картофелем и салатом из сырых овощей.

БРОЙЛЕР В ФОЛЬГЕ

1 курица, соль, 2—3 ст. ложки сливочного масла или куриного жира, 2 ст. ложки тертого корня петрушки или рубленая зелень петрушки, 1 лук-порей, 1 морковь, 2 чайные ложки лимонного или яблочного сока.

Подготовленную тушку птицы натереть снаружи и изнутри солью и сбрызнуть кислым соком. В брюшную полость положить масло или куриный жир, смешанные с рубленными или тертыми кореньями. Завернуть курицу в фольгу, положить на противень и запекать в духовке при температуре 180° С 20—30 минут. Продолжительность запекания обычной курицы составляет 60—80 минут.

Соусом служит образовавшийся при запекании курицы сок, к которому можно добавить сливки и пряный соус. На гарнир подать поджаренный в большом количестве жира картофель или отварной рассыпчатый рис и овощи — горох, фасоль, цветную капусту и др., салат из фруктов.

БРОЙЛЕР С РИСОМ

1 бройлер (800 г), 3 ст. ложки жира, соль, перец, 1 лук-порей или репчатый лук, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 стакан риса, 3 стакана воды или бульона, 4 помидора или 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка вина, 1 яблоко.

Бройлер расчленить на порционные куски, обжарить в жиру со всех сторон, добавить нарезанные соломкой лук и коренья, подержать на огне. Налить бульон или воду, заправить и довести до кипения. Положить промытый рис и тушить в посуде под тяжелой крышкой на плите или в духовом шкафу в течение 20—30 минут. За несколько минут до готовности добавить поми-

доры или томатную пасту, вино и тертое яблоко. К столу подавать в той же посуде, в которой птица тушилась. Блюдо можно посыпать рубленой зеленью.

ПТИЦА С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

1 бройлер или 600—700 г индюшатины с костями, 800 г овощей (морковь, цветная капуста, репа, фасоль, горох, лук-порей и пр.), 4 крупных или 8 мелких картофелин, 1 стакан соленых грибов или грибов в собственном соку, 2 ст. ложки жира, 1 луковица, 2—3 стакана воды или бульона, соль, перец, 1/2 стакана сливок, (рубленая зелень петрушки или укроп либо 2 ст. ложки тертого сыра).

Мясо разрезать на маленькие куски. Нарезанные овощи и картофель положить в сотейник, сверху уложить обжаренные в жиру, но не подрумяненные лук и грибы, затем куски мяса. Залить подсоленной и заправленной водой или бульоном, накрыть крышкой и тушить на плите на медленном огне или в духовом шкафу. Сливки добавить незадолго до готовности, довести до кипения. Готовое блюдо посыпать зеленью или тертым сыром.

ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ ИЛИ С СЫРОМ

600 г жареного или запеченного мяса курицы, индейки, гуся или утки, соль, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 большая головка репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 3—4 помидора, (4—5 килек).

Соус: 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона из птицы или молока, (1 яйцо).
Сыр: 100 г швейцарского сыра, 2 ст. ложки сметаны, 1 яичный желток.

Нарезать лук и перец кольцами, помидоры на дольки и тушить их в 1 столовой ложке сливочного масла. Затем переложить на противень, сверху покрыть кусками мяса и жарить в духовке в течение 10—15 минут.

Для приготовления соуса прогреть муку в 1 ст. ложке сливочного масла, затем проварить с бульоном или молоком до загустения. Когда соус слегка остынет, к нему можно добавить яйцо.

Сыр натереть и смешать со сметаной или яичным желтком.

Каждый кусок птицы покрыть соусом или сыром, при желании сверху положить очищенное филе кильки. Запекать в духовке при температуре 225° С до образования румяной корочки.

На гарнир подать отварной рис, картофельное пюре или макароны и салат из сырых овощей.

ЖАРЕНЫЙ ГУСЬ ИЛИ ИНДЕЙКА С ЯБЛОКАМИ

(на 10—12 человек)

1 гусь или индейка, соль, 3 ст. ложки лимонного сока или белого вина, 1 кг яблок, (сушеные сливы), вода.

Птицу натереть изнутри и снаружи солью и лимонным соком и придать ей округлую форму. Яблоки и сливы положить в брюшко, отверстие зашить. У более крупных яблок вынуть сердцевину. Птицу положить спинкой вниз на противень. Индейку можно сверху смазать растопленным маслом или сметаной. Птицу подрумянить сначала в духовке при температуре 180—200° С, затем полить ее горячей водой и понизить температуру до 135—150°. Жарить до полной готовности, время от времени поливая образующейся жидкостью. Продолжительность жарки составляет $1^1/_2$—3 часа, в зависимости от возраста птицы. С готовой птицы снять шпагат, ложкой вынуть запеченные яблоки. Прорезать кожу вокруг крылышек и ножек, ножки отломать и разрезать по суставу пополам. Мякоть грудки срезать с кости одним куском и нарезать наискось на ломтики. Ломтики мяса разложить на подогретом блюде в виде целой птицы. Чтобы они лучше держались, спинку можно отделить от грудки и расположить на блюде так, чтобы верхняя часть грудки опиралась на выгнутую спинную кость.

Рядом с жарким расположить красивыми группами запеченный картофель, яблоки и сливы, гарнировать

кисло-сладкими салатами в маринаде: салатом из слив, смородины, тыквы и др. В качестве соуса употребляется жидкость от жаркого.

ЖАРЕНЫЙ ГУСЬ ИЛИ УТКА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

1 гусь или утка, 1 кг квашеной капусты, соль, вода, (1 головка репчатого лука).

Подготовленную пищу натереть изнутри и снаружи солью, нафаршировать тушенной до состояния полуготовности кисло-сладкой капустой, заправленной тертым луком. Жарить так же, как и предыдущее блюдо. Когда птица прожарится, вынуть капусту, нарезать птицу вместе с костями на порционные куски и красиво уложить на блюдо. На гарнир подать жареный картофель, квашеную капусту и сок, в котором тушилась птица.

ПУДИНГ ИЗ ПТИЦЫ

500 г сырого или 300 г отварного (жареного) мяса птицы, 100 г шпика, 1 ст. ложка жира или маргарина, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка зелени, 1 ломтик (60 г) белого хлеба, 1 чайная ложка соли, немного мускатного ореха, перец, 2 ст. ложки бульона или жидкости, в которой жарилось мясо, 2 чайные ложки килечного рассола или пряного соуса, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайные ложки молотых сухарей или тертого сыра.

Мясо и шпик 2—3 раза пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. Жир растопить, прогреть в нем нашинкованный лук, тертую петрушку и зелень. Белый хлеб размочить в бульоне, добавить соли, пряностей и смешать с мясом перед тем, как в последний раз пропустить через мясорубку. Яичные желтки взбить вместе с фаршем, белки взбить отдельно до образования пены и добавить последними. Смесь положить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму, сверху положить кусочки масла и тертый сыр. Накрыть форму крышкой или целлофано-

вой либо пергаментной бумагой (в последнем случае обвязать) и варить на водяной бане на плите или в духовке 1 час. На стол подать в той же форме.

Сервировать с жареным картофелем и остро заправленным соусом (из лука, грибов, ягод барбариса), салатом из сырых овощей.

ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО ПТИЦЫ

300 г вареного или жареного мяса птицы, 100 г постной ветчины, 1 ст. ложка маргарина, 1 корень петрушки, 1 лук-порей, 2 ст. ложки муки, 1—1½ стакана молока или бульона из мяса птицы, соль, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей.

Нарезанные на кубики мясо и ветчину положить в смазанную маслом форму или на огнеупорное блюдо. Тертую петрушку и лук-порей прогреть в маргарине, добавить муку и жидкость. Соус проварить, заправить и дать ему немного остыть. Добавить в соус взбитые яйца и залить ими мясо. Сверху положить кусочки масла и посыпать молотыми сухарями. Запекать, пока мясо не подрумянится. Сервировать с картофелем, тушеными овощами.

ВАРЕНАЯ ДИЧЬ С ОВОЩАМИ

800 г дичи, 1 л воды, соль, 3 горошины перца, 1 головка репчатого лука, ½ стакана яблочного сока, 1 корень петрушки, 1 морковь, кусочек сельдерея, 3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 1 яичный желток, ½ стакана сметаны, зелень.

Подготовленную птицу разрубить на куски или сформовать, опустить в кипящую воду. Сняв пену, варить на слабом огне в закрытой крышкой посуде. Когда мясо наполовину сварится, приправить бульон, добавить измельченные лук и овощи. Для приготовления соуса жир разогреть, подрумянить в нем муку, подлить бульона и варить до загустения. Затем добавить яичный желток и сметану. Когда мясо будет готово, переложить его в соус, посыпать зеленью.

На гарнир подать отварной рис или картофель, цветную капусту, горох, фасоль и салаты в маринаде.

ВАРЕНАЯ ДИЧЬ С РИСОМ

600 г отделенного от костей мяса, 1 л воды, соль, 1/2 стакана яблочного сока, 1 головка репчатого лука, 2 корня петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла или жира, 1 стакан риса, 3 чайные ложки пряного соуса, ягоды барбариса или сливы, 1/2 стакана сметаны.

Опустить мясо в горячую воду; сняв пену, добавить соли и яблочного или лимонного сока. К полумягкому мясу добавить тушенные в масле шинкованные лук, петрушку и рис, заправить ягодами барбариса и пряным соусом. Варить на слабом огне, не помешивая, в плотно закрытой крышкой кастрюле в течение 20—25 минут. Когда мясо будет готово, добавить сметану, сверху можно посыпать зеленью.

Сервировать с салатом в маринаде или с квашеной капустой.

Если это блюдо готовят из молодой птицы, то рис добавляется сразу же после удаления пены.

РАГУ ИЗ ДИЧИ

2—4 птицы, 1 1/2 стакана вина или разведенного уксуса, 1 головка лука, соль, 1/2 стакана растительного или разогретого сливочного масла, бульон, 2 чайные ложки муки, 1/2 стакана сметаны, пряный соус.

Птицу ощипать, удалить кожу. Разрубить на четыре части и замариновать в кислой жидкости, в которую предварительно были положены нашинкованный лук и соль. Ежедневно поворачивать птицу в маринаде, чтобы она размягчалась равномерно. По прошествии 3—6 дней вынуть птицу из маринада, дать обсохнуть, затем обжарить ее в разогретом жиру, полить маринадом и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности (20—30 минут). В случае необходимости долить немного бульона. В жидкость, в которой тушилась птица, добавить муку и сметану, приправить. Дичь подать на стол в соусе, гарнировать жареным картофелем или отварным рисом и салатом в маринаде или печеными яблоками.

ТУШЕНАЯ ДИКАЯ УТКА

2 дикие утки, 100 г шпика, 100 г растопленного сливочного масла, 2 стакана бульона, 1/2 стакана сметаны, 2 чайные ложки муки, соль, 1 ст. ложка лимонного сока.

Дикие утки вкуснее всего свежие. Маринованные или долгое время хранившиеся, они не так вкусны. Молодых уток следует ощипывать, у старых удалять кожу. Подготовленных уток нашпиговать брусочками шпика, затем обжарить в разогретом масле до образования светло-коричневой корочки. Залить бульоном и тушить под крышкой на слабом огне, добавив соли и лимонного сока. Готовую птицу выложить на подогретое блюдо и разрезать с костями или отделить ножки и мякоть грудки, оставив кости целыми. Из жидкости, в которой тушились утки, приготовить соус и подать его на стол отдельно в соуснике.

На гарнир подходят жареный картофель, тушеная краснокочанная капуста или свекла и салат из слив или красной смородины.

РАГУ ИЗ КУРОПАТКИ

2 старые куропатки, 1/2 л воды, 2 ст. ложки уксуса или лимонного сока, 1 головка лука, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 1 морковь, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки жира, 1 стакан красного вина, соль, порошок паприки.

Подготовленных птиц натереть изнутри и снаружи кислым соком и держать под крышкой в холодном месте 6—8 часов, затем разрезать вместе с костями на четыре части и варить до полной готовности (примерно 1 час). Сняв пену, посолить, добавить измельченные коренья и лук. Срезать мясо с костей и нарезать на куски, обвалять в муке и обжарить в жире до образования коричневой корочки. Добавить бульона вместе с морковью, заправить и варить, подливая вино. Чтобы соус получился гуще, можно добавить муку.

Рагу подать на стол в соусе, гарнировать отварным картофелем или рисом и салатом из слив или яблок.

КУРОПАТКА, ТУШЕННАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

2 куропатки, соль, 6 тонких ломтиков шпика, 2 ст. ложки маргарина, 600 г квашеной капусты, 1 ст. ложка сахара или 2 ст. ложки сладкого вина, 3 яблока, вода.

Подготовленных куропаток обвязать ломтиками шпика, положить на противень и подрумянить, время от времени поливая их растопленным маргарином и водой. Квашеную капусту прогреть в сотейнике, положить туда наполовину готовую дичь и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. За полчаса до конца тушения заправить солью, сахаром и жидкостью, получившейся при жарке, и добавить натертые или нарезанные на кубики яблоки. Подавая на стол, дичь вместе с костями нарезать на куски и положить на капусту.

Гарнировать отварным или жареным картофелем, сметанным соусом и салатом в маринаде.

ЖАРЕНЫЕ КУРОПАТКИ

2 куропатки, 100 г шпика, 100 г сливочного масла, соль, 1 стакан бульона или воды, 1/2 стакана вина или кислого сока, 1 чайная ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 1—2 чайные ложки пряного соуса.

Грудки и ножки подготовленных птиц, с которых удалена кожа, обвязать широкими тонкими ломтиками шпика. Подрумянить дичь в разогретом масле, посыпать солью и залить положенным количеством бульона и вина или сока. Молодые птицы будут готовы быстро, зато старых птиц необходимо достаточно долгое время тушить под крышкой на слабом огне. Готовую дичь вынуть и разрезать пополам, удалив шпагат. Из жидкости, получившейся в результате тушения, приготовить соус, добавив туда муки, сметаны и пряного соуса и проварив (6—7 минут).

На гарнир подойдут жареный картофель или отварной рис, салаты в маринаде и кисло-сладкие желе или варенья из смородины, брусники и т. п.

ЖАРЕНАЯ МОЛОДАЯ ДИЧЬ

2—4 молодых куропатки, кулика, бекаса и т. п., 1—2 ст. ложки лимонного сока или кислого вина, соль, 2 ст. ложки растительного масла, 2 чайные ложки пряного соуса, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка томатного пюре.

С очищенной и тщательно вымытой дичи снять кожу, дичь натереть солью, обильно смазать кислым соком или вином и дать постоять 2—3 часа. Растительное масло смешать с пряным соусом, сметаной и томатным пюре. Целых или разрезанных пополам птиц нанизать на шампур или поместить в электрогриль и, смазав приготовленной смесью, поджаривать на горящих углях или в электрогриле, время от времени поливая птиц смесью, пока они не покроются светло-коричневой корочкой и не прожарятся (15—20 минут). Сразу подать на стол, гарнировать отварным рисом или макаронами, жареными головками лука и салатом в маринаде или салатом из сырых овощей.

ДИЧЬ, ЖАРЕННАЯ КУСКАМИ

800 г мяса дичи (с костями), 100 г жира, соль, (отвар).

Маринованную или молодую немаринованную дичь нарезать на куски, подрумянить в большом количестве жира. Если мясо не прожарилось, добавить немного воды или маринада, накрыть крышкой и довести до полной готовности в духовке или на слабом огне на плите. Солью посыпать после жарки.

Сервировать с отварным рисом и салатом в маринаде.

ДИЧЬ, ЖАРЕННАЯ ЦЕЛИКОМ

800 г дичи, 200 г шпика, 2 ст. ложки жира, соль, 1 головка лука, маринад, коренья.

Молодую или маринованную дичь нашпиговать или привязать к грудке тонкие ломтики шпика. Обжарить в разогретом жире до образования светло-коричневой

корочки, подержать в духовке, пока мясо не прожарится, время от времени поливая его маринадом. Посолить птиц изнутри и снаружи после того, как они подрумянятся. Готовую дичь нарезать на порционные куски и подать на стол вместе с пряным соусом, рисом или картофелем и салатом в маринаде.

ФАРШИРОВАННАЯ ДИЧЬ

800 г дичи, соль, 5 ломтиков черствого белого хлеба, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 головка лука, 2 ст. ложки жира, 3 ст. ложки зелени петрушки, птичья печенка, 100 г фарша, перец, мускат, 100 г жира для жарки, 1 стакан сметаны.

Маринованную дичь посыпать солью. Белый хлеб вымочить в молоке, добавить яйцо, жаренный в жиру шинкованный лук, зелень петрушки, рубленую печенку и фарш и заправить. Дичь нафаршировать, обжарить со всех сторон в жиру и, полив сметаной, запекать в духовке до полной готовности. Нарезать вместе с начинкой. На гарнир подать печеные яблоки и рис.

ДИЧЬ, ЖАРЕННАЯ С ОВОЩАМИ

400 г отварной или жареной дичи, 4—5 мелких головок лука, 8—10 мелких помидоров, 2 яблока, 1/2 стакана растительного масла или разогретого сливочного масла, 2 чайные ложки пряного соуса, 1 ст. ложка томатного пюре, соль, паприка в порошке.

Срезанное с костей мясо нарезать на куски, луковицы слегка отварить. Мясо, лук, помидоры и яблоки нанизать вперемежку на шампур (крупные овощи разрезать пополам или на четыре части). Растительное или разогретое сливочное масло смешать с приправами, смазать получившейся смесью мясо и овощи. Жарить на горящих углях или в электрогриле, пока все продукты не подрумянятся (15 минут), время от времени смазывая их соусом.

Мясо молодой дичи можно жарить и сырым, тогда мяса берется 500—600 г.

Поджаренное мясо сразу же подать на стол, в качестве соуса использовать ту же смесь, которой смазывали мясо во время жарки. Гарнировать отварным рисом и салатом из сырых овощей. Можно сервировать также только с поджаренными вместе с мясом овощами.

ДИЧЬ, ЖАРЕННАЯ В ОБИЛЬНОМ ЖИРЕ

600 г сырого маринованного мяса дичи или немаринованного мяса молодой дичи, растительное масло или разогретый жир, соль, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сливок, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 чайная ложка пряного соуса, 2 ст. ложки рубленой зелени.

На обеденный стол кладется доска, посредине которой устанавливается аппарат для приготовления фондю. Кастрюля фондю заполняется горячим жиром. Перед каждым из сидящих за столом ставится мисочка с соусом и кладется вилка с длинным черенком. Тут же находится миска с нарезанным маленькими кубиками (без кожи и костей) мясом. Мясо берется вилкой, опускается в разогретый жир и обжаривается до образования светло-коричневой корочки. Каждый солит свой кусочек мяса, затем опускает его в миску с холодным или горячим соусом, приготовленным из майонеза, сливок, томатного пюре, пряного соуса и рубленой зелени. На гарнир подходят свежие овощи, компоты или салака в маринаде.

БЛЮДА ИЗ КРОЛИКА И ЗАЙЦА

Мясо кролика светлое и нежное, быстро становится мягким при термической обработке. Из-за слабого и несколько необычного привкуса крольчатина требует острых приправ и много зелени. Старых и нежирных кроликов маринуют, чтобы они стали более нежными на вкус.

Зайчатина имеет темный цвет, жестка и бедна жиром, отличается пряным сильным вкусом. При ее подготовке необходимо удалить все оболочки и пленки, которых в зайчатине особенно много. Молодую зайча-

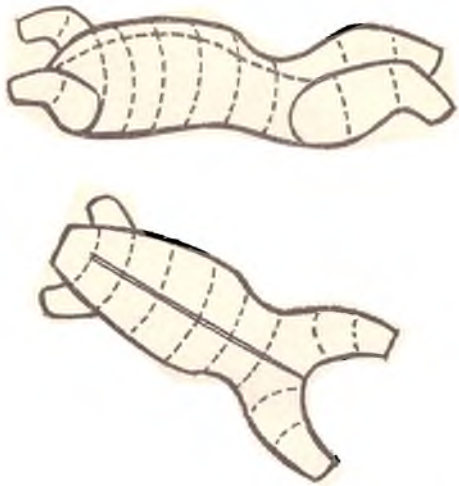


Рис. 20. Разделка кролика и зайца.

тину можно использовать в пищу сразу, маринуют ее в слабом маринаде только для вкуса. Старую зайчатину маринуют в течение трех дней. При этом следует учитывать, что спинка становится мягкой раньше, чем ножки.

Зайца и кролика приготовляют как в целом виде, так и разрубленными на куски. Их разрубают пополам поперек, на четыре части либо вместе с костями на порционные куски. Только для некоторых блюд мякоть отделяют от костей.

Нежирных кроликов и зайцев шпигуют или обкладывают тонкими ломтиками шпика и обвязывают.

Основными способами тепловой обработки являются жарка, запекание и тушение, более старых животных варят.

Гарниром к крольчатине могут служить мягкие на вкус тушеные или вареные овощи, зеленый салат, салат из помидоров или огурцов и фруктовые компоты. Зайчатину сервируют с пряными соусами, тушеной краснокочанной капустой или свеклой, острыми салатами в маринаде.

ОТВАРНОЙ КРОЛИК ИЛИ ЗАЯЦ

1 кролик или заяц, вода, соль, 4 горошины перца, 1/2 лаврового листа, 1 головка лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, лимонный сок, 1 яичный желток, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки зелени.

Подготовленное мясо нарезать вместе с костями на куски, положить в холодную воду и довести до кипения. Сняв пену, добавить соли, пряностей и нарезанных кореньев. Варить на слабом огне под крышкой. Готовое мясо вынуть из отвара, кости либо удалить, либо оставить. Из отвара приготовить соус. Для этого разогреть жир, подрумянить в нем муку, проварить с отваром, приправить.

Куски подаются на стол в соусе, в случае необходимости мясо подогревают. Гарнировать отварным картофелем, рисом или макаронами и тушеными овощами.

ОТВАРНОЙ ЗАЯЦ ИЛИ КРОЛИК В СОУСЕ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

1 кролик или заяц, вода, соль, перец, 1 головка лука, 2 корня петрушки, 1 лук-порей, 2 ст. ложки жира, 1 большой соленый огурец, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана кислого вина, (свежие или консервированные грибы), 1 стакан сметаны, зелень.

Подготовленное мясо положить в холодную воду, довести до кипения и снять пену. Добавив приправы, варить мясо на слабом огне до полной готовности. Затем вынуть мясо из отвара и нарезать на маленькие кусочки, кости удалить. Жир прогреть и тушить в нем очищенный и нарезанный соленый огурец. Через некоторое время добавить муку, процеженный через сито отвар, вино и все вместе проварить. В соус можно положить и грибы, в этом случае их тушат вместе с огурцами. Соус заправить, смешать со сметаной, зеленью и мясом, вновь довести до кипения.

На гарнир подать картофель, рис или макароны и овощи.

КРОЛЬЧАТИНА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ГОРОХОМ

500 г цветной капусты, 400 г зеленого или консервированного горошка, 3 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 стакана воды или мясного бульона, соль, 300—400 г крольчатины (с костями), 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка лимонного сока или столового уксуса, пряные травы (майоран, чабер, душица), зелень петрушки.

Цветную капусту и коренья измельчить. Мясо нарезать на куски и подрумянить в жире, туда же добавить коренья и смешать с жиром. Влить воды или бульона, положить горох, посолить и варить на медленном огне 15—20 минут. Положить цветную капусту, варить до мягкости. Рагу немного подкислить.

Вместо кролика можно взять баранину, телятину или курятину. В таком случае используется меньше пряностей.

ТУШЕНЫЙ ЗАЯЦ ИЛИ КРОЛИК

600 г мяса (спинка, грудинка, задние ножки), 3 ст. ложки жира, 1 головка лука, кусочек сельдерея, 1 морковь, соль, перец, 2 стакана воды или отвара из костей, 1½ стакана муки, ½ стакана сметаны.

Подготовленное мясо нарезать вместе с костями на куски и обжарить со всех сторон в горячем жиру. Добавить измельченных овощей и слегка подрумянить их, залить положенным количеством жидкости, добавить приправ и тушить под крышкой на слабом огне, пока мясо не будет готово. Муку развести в растопленном масле или холодной воде, смешать с мясным соусом и варить 8—10 минут. Если мясо нежирное, то муку разводят в жиру. Под конец добавить сметану.

На гарнир подходят отварной картофель, фасоль или цветная капуста, овощной салат.

РАГУ ИЗ ЗАЙЦА ИЛИ КРОЛИКА

600 г мяса (грудинка, ножки, сердце и печенка), 100 г копченой грудинки, 1 большая головка лука, 1 лук-порей, 3 моркови, 1 репа или половина брюквы, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка томатного пюре, соль, перец, 1/2 лаврового листа, 1 1/2 ст. ложки муки, 1/2 стакана сметаны, зелень, 2 стакана воды или отвар из костей.

Мякоть нарезать на кубики, поджарить вместе с измельченной копченой грудинкой и кореньями в сотейнике, залить жидкостью и тушить под крышкой на слабом огне до полной готовности. Жир разогреть, прогреть в нем томатное пюре и муку. Полученную смесь смешать с мясом и овощами и варить еще 8—10 минут. Затем добавить сметану, приправы и зелень.

На гарнир подать отварной картофель, рис или макароны, салат из сырых овощей.

ЗАЯЦ, ТУШЕННЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

1 заяц, соль, 100 г соленого или копченого шпика, 2 головки лука, 500 г квашеной капусты, 2 яблока, немного бульона, тмин, (грибы).

Подготовленного зайца нарезать на порционные куски и натереть солью. Шпик разогреть на дне сотейника, обжарить в нем куски мяса. Добавить лука, при желании грибов. Капусту и тертые яблоки положить поверх кусков мяса, подлить немного бульона, чтобы еда не подгорала, и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. Тмин добавить в середине тушения.

Гарнировать отварным картофелем.

ЗАЯЦ, ТУШЕННЫЙ С ВИНОМ И ЛУКОМ

1 заяц, 200 г шпика, 8—10 мелких головок лука, 1 стакан красного вина, 1 стакан бульона, соль, перец, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка муки или 2 чайные ложки картофельного крахмала, 1/2 стакана сметаны, зелень.

Часть шпика нарезать брусочками и нашпиговать зайца, оставшуюся часть шпика разогреть и обжарить

в нем зайца со всех сторон. Добавить очищенные луковицы и слегка поджарить их. Затем залить вином, бульоном и тушить под крышкой на слабом огне. Прежде чем снять мясо с плиты, добавить приправы. Когда мясо будет готово, вынуть его из жидкости, в которой оно тушилось, и разрезать на куски. Из жидкости приготовить соус, добавив муки или разведенного в холодной воде крахмала и проварив. Готовый соус смешать со сметаной и рубленой зеленью.

Сервировать с отварным картофелем или картофельными крокетами и тушеной краснокочанной капустой или свеклой.

КРОЛИК С ТЫКВОЙ

350—400 г крольчатины, 2—3 стакана воды, 500 г тыквы, 2 луковицы, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 2 моркови, 2 ломтика брюквы, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, соль, перец, 1/2 чайной ложки тмина или сушеных пряных трав, 2 кислых яблока или 2 ст. ложки яблочного пюре, 1 чайная ложка пряного соуса, укроп или зелень петрушки.

Кролика разрезать на куски и залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить на медленном огне до полуготовности. Лук, петрушку, морковь и брюкву нарезать кубиками и обжарить с жиром, затем вместе с нарезанной тыквой, мукой, приправами и тертыми яблоками положить к мясу. Тушить 10—15 минут, затем посыпать рубленой зеленью.

КРОЛИК С РИСОМ И ГРИБАМИ

350—400 г крольчатины, 2 ст. ложки жира, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 3 стакана воды, 1 стакан риса, 300 г свежих или 1 стакан соленых грибов, соль, перец, 1 стакан консервированного горошка, 1 чайная ложка пряного соуса, зелень петрушки.

Нарезанного кусками кролика обжарить в жиру до образования светло-коричневой корочки, добавить крупно натертые или рубленые лук и петрушку, залить

водой и тушить мясо до полуготовности. Положить рис и обжаренные в жире грибы, посолить, заправить и тушить все вместе 20—25 минут. Примерно в середине тушения добавить горошек. Если жидкости мало, то можно подлить и рассол из консервов. Готовое рагу посыпать рубленой зеленью.

К столу хорошо подать соленые огурцы или какой-либо салат из сырых овощей.

КРОЛИК, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ

1 кролик (весом приблизительно 1,2 кг), 3 ст. ложки муки, соль, перец, 3—4 ст. ложки растительного масла или разогретого жира, 1/2 стакана воды или бульона, 2 ст. ложки пряного соуса, 3 ст. ложки томатного пюре, 3 ст. ложки вина или столового уксуса, 1—2 головки лука, сахар, горчица.

Кролика нарезать вместе с костями на порционные куски, обвалять в смеси из соли, муки и перца и обжарить в жиру до образования светло-коричневой корочки. Переложить куски мяса в сотейник. На сковороду налить воды или бульона и залить получившейся жидкостью куски кролика. Затем добавить остальные продукты и достаточно остро заправить. Тушить под крышкой до полной готовности. На стол подавать под соусом или отдельно.

На гарнир подойдут отварной картофель с укропом, фасоль и сладкий салат в маринаде.

ТУШЕНЫЕ ТРУБОЧКИ (ЗРАЗЫ) ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ

1 кролик, соль, перец, 200 г вареной колбасы, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г черствого сыра, 60 г сливочного масла или маргарина, 1 1/2—2 стакана бульона, пряности, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки сметаны, укроп или зелень петрушки.

Кролика разрезать на большие куски (передние ножки, задние ножки, 2—4 части тушки), кости удалить. В образовавшееся отверстие насыпать соли и перца и положить нарезанные соломкой или кубиками колбасу,

яйцо и сыр. Трубочки перевязать шпагатом или закрепить спичкой, уложить в низкую кастрюлю разрезанной стороной вверх. Налить бульона и положить кусочки масла, для вкуса положить листочки душицы, мяты, майорана и т. п. Тушить под крышкой на слабом огне до полной готовности. В соус добавить муку, сметану и зелень.

На гарнир подходят отварной картофель и тушеные овощи.

ЗАЯЦ ИЛИ КРОЛИК НА ШАМПУРЕ

1 кролик или заяц, 1 стакан кислого вина или столового уксуса, соль, пряности, 2 головки лука, 100 г копченой грудинки или шпика, 2—3 ст. ложки разогретого масла или жира, 2—3 чайные ложки пряного соуса, (помидоры, яблоки, сливы, стручки паприки и т. п.).

Мякоть срезать с костей и замариновать. Маленькие нежирные куски нанизать на шампур вперемежку с кольцами лука, жирными кусками мяса и целыми или нарезанными овощами. Смазать все продукты разогретым маслом и пряным соусом и жарить над горящими углями или в электрогриле 10—15 минут, время от времени смазывая разогретым жиром и пряным соусом.

Кролика или зайца можно жарить и разрубив на четыре части вместе с костями. В этом случае нежирное мясо следует нашпиговать копченым шпиком, а на гарнир подать овощи. Продолжительность жарки составляет примерно 30—40 минут.

На гарнир подходят рассыпчатый рис или жареный картофель, маринованные фруктовые салаты, рубленый зеленый лук.

КРОЛИК ИЛИ ЗАЯЦ В ФОЛЬГЕ

1 кролик или заяц, 1 стакан маринада, соль, пряности, 1 лук-порей или большая головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка томатной пасты, пряный соус.

Нарезать мясо на порционные куски и замариновать. Подготовленные куски положить на листы фольги,

посыпать приправами, поверх мяса положить рубленые или тертые коренья, кусочки масла, томатную пасту и пряный соус. Каждую порцию завернуть в фольгу и запекать в духовке при температуре 180—190°С до готовности (30—45 минут).

На гарнир можно подать картофельные крокеты, тушеную краснокочанную капусту и салат из ягод или фруктов.

ТУШЕНЫЙ КРОЛИК

1 кролик, 3 ст. ложки жира, 1 1/2—2 стакана бульона или воды, 2 ст. ложки вина или столового уксуса, соль, перец, 2 чайные ложки муки, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка пряного соуса, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 головка лука.

Кролика нарезать так, чтобы он поместился в сотейнике. Куски мяса обжарить в разогретом жире до образования светло-коричневой корочки, залить горячим бульоном или водой и тушить под крышкой до полной готовности. Вино, приправы и коренья положить в начале тушения. Готового кролика выложить на блюдо и разрезать. Жидкость, в которой тушилось мясо, процедить сквозь сито, добавить разведенную в небольшом количестве холодной воды муку, сметану, проварить и приправить. Соус подать на стол отдельно.

На гарнир подходят отварной картофель или рис и тушеные овощи, сладкий салат из сырых фруктов или салат в маринаде.

ТУШЕНАЯ КРОЛЬЧАТИНА С ГРИБАМИ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

1/2 кролика, 800 г квашеной капусты, 100 г шпика, 2 луковицы, вода, 300 г свежих или 3/4 стакана соленых грибов, 2 кислых яблока или 3 ст. ложки яблочного пюре (соуса), соль, перец или чабер, 1 лавровый лист, (1 ст. ложка томатной пасты).

Кролика разрезать на куски с костями и обжарить до золотистого цвета в жире, натопленном из мелко нарезанного шпика. Часть жира оставить для жарки

лука и грибов. В мясо подлить немного воды, сверху положить квашеную капусту, тушить все вместе 30 минут, затем добавить обжаренные в жире лук и грибы (соленые грибы предварительно вымочить). Варить еще 15—20 минут, посолить, заправить тертыми кислыми яблоками или яблочным пюре и пряностями, при желании добавить томатную пасту.

К столу можно подать ржаной хлеб или вареный картофель.

ШПИГОВАННОЕ ЖАРКОЕ ИЗ КРОЛИКА

1 кролик, 100 г копченого или соленого шпика, 1 ст. ложка жира, 1—1½ стакана воды или бульона, 2 ст. ложки вина или лимонного сока, соль, 2 чайные ложки сметаны, 2 чайные ложки пряного соуса, 2 чайные ложки муки.

Кролика нашпиговать нарезанным брусочками шпиком, положить на противень и смазать разогретым жиром. Обжарить в духовке до образования светло-коричневой корочки. Затем натереть солью и залить положенным количеством жидкости, добавив в нее предварительно кислого сока. Жарить при температуре 165—170° С, время от времени поливая мясо жидкостью. Жаркое выложить на подогретое блюдо, жидкость развести с мукой, сметаной, пряным соусом и проварить. На гарнир подать жареный или печеный картофель, жареные помидоры и сладкий свежий салат или салат в маринаде.

ЖАРКОЕ ИЗ ЗАЙЦА

1 заяц, ½ л вина или 3%-ного уксуса, заправленного перцем, солью и луком, 100 г соленого шпика, 1 ст. ложка жира или сметаны, соль, перец, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 2 чайные ложки муки, 3 ст. ложки сливок или сметаны.

Мариновать зайца в течение 2—3 дней в заправленной соответствующим образом жидкости. Затем вынуть его из маринада, обсушить, нашпиговать брусочками шпика, положить на противень и смазать разогретым жиром. Подрумянить зайца в духовке, натереть солью

и полить маринадом, в который можно добавить немного воды. Жарить при температуре 165—170° С, время от времени поливая мясо жидкостью. Готового зайца выложить на подогретое блюдо и нарезать. Жидкость размешать с тушенными в жиру кореньями, мукой, сметаной и проварить.

На гарнир можно подать жареный картофель, тушеную краснокочанную капусту или свеклу и острые сладкие салаты.

РУЛЕТ ИЗ КРОЛИКА ИЛИ ЗАЙЦА
(на 6—8 человек)

1 кролик или заяц, соль, перец, 400 г жирной свинины, 1 головка лука, 3 ст. ложки жира, 2—3 стакана воды, 2 ст. ложки томатного пюре или 1 ст. ложка пряного соуса, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана сметаны, зелень.

Мясо старых животных держат в маринаде 2—3 дня, мясо молодых употребляют в пищу свежим. У очищенной тушки отрезать ноги, осторожно удалить кости, чтобы мясо осталось целым. Затем распластать мясо на доске, посыпать солью и перцем, сверху положить тонкие ломтики или брусочки шпика. Можно использовать также соленый или копченый шпик. Свернуть мясо рулетом, обвязать и обжарить в жиру до образования румяной корочки. В жир положить также нарезанный лук и томатное пюре, слегка поджарить и залить отваром из костей (разрубить вынутые из мяса кости и сварить их в небольшом количестве воды, отвар процедить). Тушить рулет под крышкой до полной готовности. Затем вынуть из соуса, удалить шпагат. Если рулет подается на стол горячим, то следует добавить в жидкость муки, сметаны и много зелени.

На гарнир к горячему рулету подходят отварной или жареный картофель и тушеные овощи.

К рулету, который подается на стол в виде холодных ломтиков, подойдут салаты в маринаде или фруктовые компоты.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЗАЯЦ ИЛИ КРОЛИК

1 кролик или заяц, 250 г свиной корейки (или ветчины), 1 головка лука, печенка кролика или зайца, 100 г белого хлеба или 1/2 стакана молотых сухарей, соль, перец, горчица, 3 ст. ложки зелени, 3 ст. ложки жира, 1/2 л бульона или воды, 1/2 стакана вина или кислого сока, 2—3 ст. ложки сметаны, (1 ст. ложка муки).

Старых животных маринуют 2—3 дня. Проросшую свинину вместе с луком, печенкой и размолотым белым хлебом пропустить через мясорубку. Можно добавить и кроличье мясо с ножек. Получившийся фарш тушить, добавив приправы, рубленую зелень и немного жидкости. Тушку очистить, натереть изнутри солью, перцем и горчицей. Наполнить фаршем брюшную полость, зашить. Мясо подрумянить со всех сторон на сковороде, после чего его можно тушить или жарить. В обоих случаях следует поддерживать умеренную температуру, чтобы мясо было готово лишь по прошествии 2—3 часов. Во время тушения мясо должно быть наполовину погружено в жидкость, во время жарки его следует поливать через каждые 10 минут. Для этого из головы кролика и ног варят бульон, добавляют к нему кислый сок, сметану и приправы. Мясо можно подавать на стол в горячем и холодном виде.

На гарнир подходят соус, приготовленный из жидкости, в которой тушилось мясо, крокеты из картофеля, тушеные овощи, салаты.

ПЫШНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ЗАЙЦА ИЛИ КРОЛИКА

500 г сырого или 300 г вареного мяса, 250 г постной свинины или свинины с прослойкой, 2 большие головки лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 3 ст. ложки зелени, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан вина или кислого сока, немного бульона, 4 ст. ложки молотых сухарей или 3 ломтика черствого белого хлеба, соль, порошок паприки, 2—3 яйца, 50 г жира или 100 г тонких ломтиков грудинки для смазывания формы.

Мякоть нарезать на куски и вместе с луком, петрушкой и морковью пропустить через мясорубку. Фарш тушить, добавив сливочное масло, сметану, сок и бульон, 30—45 минут. Дать смеси остыть, затем смешать с вымоченным белым хлебом, приправами и сырыми яйцами, в последнюю очередь прибавить взбитые яичные белки. Форму для запекания смазать жиром или же выложить дно и стенки тонкими ломтиками копченой грудинки. Фарш положить в форму, сверху покрыть кусочками сливочного масла или ломтиками грудинки и запекать при низкой температуре 1—1½ часа. Запеканка будет особенно вкусной, если запекать ее в духовке или варить на плите на пару. Как правило, запеканку сразу же подают на стол.

На гарнир подходят картофельное пюре или картофельные котлеты, тушеные овощи.

Запеканку можно подать на стол и в холодном виде, нарезав ее ломтиками. В этом случае мясо необходимо дважды пропустить через мясорубку.

БЛЮДА ИЗ МЯСА ДИКИХ ЖИВОТНЫХ

Мясные блюда приготовляются также из мяса лося, дикой козы (козули), кабана, зайца или дичи. Поскольку мясные блюда из зайчатины приготовляются таким же образом, что и блюда из крольчатины, а блюда из дичи так же, как и блюда из домашней птицы, то рецепты приготовления этих блюд смотрите в предыдущих разделах.

Мясо диких животных нежирное, но при этом весьма богато белками и экстрактивными веществами. Поэтому оно отличается хорошим вкусом, стимулирует деятельность пищеварительных желез и может употребляться при некоторых видах диеты.

Однако перед тем как использовать в пищу, мясо диких животных следует несколько дней выдерживать, чтобы оно стало более мягким. Брюшная полость очищается, но кожу не снимают. Тушу подвешивают за задние ноги и выдерживают в холодном помещении (ниже +8° С) около недели. Этот способ обработки не обязателен только при подготовке молодых животных.

Процесс размягчения мяса можно ускорить и мариванием. Для этого снять с туши кожу и нарезать мясо на куски, пленки из соединительной ткани на спине и на ногах удалить.

Чтобы приготовить вкусную пищу из нежирного мяса диких животных, его шпигуют брусочками копченого или соленого шпика, маленькие куски можно завернуть в тонкие ломтики шпика и обвязать.

Мясо со спины и задних ног жарят или тушат. Грудинку и лопаточную часть нарезают на куски и тушат, реже варят. Из более жесткого мяса можно приготовить фарш. Вкус мяса улучшится, если прибавить сметаны и сливочного масла.

Соусы к блюдам из мяса диких животных должны быть кисловатыми или кисло-сладкими темными соусами, хорошо подойдут многие пряные соусы. На гарнир можно подать кисло-сладкие салаты в маринаде, отварные и печеные фрукты, тушеную краснокочанную капусту или свеклу.

ОТВАРНОЕ МЯСО КОЗУЛИ ИЛИ ЛОСЯ

700 г грудинки, корейки или лопаточной части козули, 1 л воды, соль, сельдерей, 1 головка лука, 800 г овощей (моркови, цветной капусты, фасоли, репы и др.), 6 картофелин, зелень, (жир).

Подготовленное мясо положить в холодную воду и довести до кипения. Сняв пену, добавить измельченных кореньев и соли. Когда мясо будет наполовину готово, положить поверх него нарезанные продолговатыми кусочками овощи и еще через 10 минут очищенный и разрезанный пополам картофель и варить до полной готовности. Затем выложить отдельными группами на подогретое блюдо. В качестве соуса можно использовать отвар или приготовить какой-либо острый соус из помидоров, грибов, хрена и т. п.

Вареное мясо можно запечь в духовке. Для этого вынуть мясо из отвара и дать ему обсохнуть, смазать растопленным сливочным маслом или сметаной и запечь на огнеупорном блюде или на противне в горячей духовке (240—250° С) до образования коричневой корочки. Готовое мясо полить растопленным маслом или

жиром и подать вместе с коричневым соусом и отваренными с мясом, а затем с мясом же запеченными овощами.

ДИЧЬ С ОВОЩАМИ

400—500 г дичи (кабанины, лосины, зайчатины и пр.), 4—5 стаканов воды или мясного бульона, соль, 3 горошины черного перца, 3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист или пряные травы, 1 кг овощей и фруктов: морковь, брюква, капуста, лук, фасоль, горох, яблоки, сливы и пр., 4 картофелины, зелень, (3 ст. ложки сметаны).

Мясо нарезать, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне до полуготовности (1—1½ часа). При варке мяса старых животных добавить в воду немного уксуса. Овощи нарезать, положить на мясо и тушить под крышкой до готовности. В последнюю очередь кладут яблоки и сливы: они размягчаются быстрее, чем овощи. Специи и соль положить за 10—15 минут до конца тушения. Готовое блюдо посыпать зеленью и при желании добавить сметану.

Блюдо можно приготовить и с сушеными яблоками и черносливом. В таком случае их надо промыть, замочить в холодной воде на ½—1 час и положить в сотейник, когда овощи будут наполовину готовы.

ДИЧЬ С МАКАРОНАМИ

400—500 г дичи, 2 ст. ложки жира, 2—3 стакана воды, соль, 3 горошины черного и 3 горошины душистого перца, лавровый лист или пряные травы, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 300 г макаронных изделий, зелень, 2 ст. ложки томатной пасты или пряного соуса. Маринад для мяса: 2 ст. ложки уксуса или лимонного сока.

Мясо нарезать. Если это мясо старого животного, то замариновать: замочить в уксусе или лимонном соке, пересыпав специями, и поставить на несколько часов или на ночь в холодное место. Куски мяса обсушить, обжарить в жире до золотистого цвета, добавить руб-

леные коренья, чуть позже залить водой и тушить под крышкой до готовности. Макароны отварить отдельно в подсоленной воде и почти готовыми положить к мясу. Тушить все вместе 8—10 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью, заправить томатной пастой или острым соусом.

ДИЧЬ С КАРТОФЕЛЕМ

400—500 г дичи (мясо лося, косули, кабана, зайца и пр.), 50 г шпика, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 стакан воды или мясного бульона, 1 стакан красного вина, 3 ягоды можжевельника, 2 шт. гвоздики, 2 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, соль, перец, 8 картофелин, зелень.

Мясо нарезать, в случае надобности замариновать (см. предыдущий рецепт). Шпик изрубить, подрумянить, в образовавшемся жире обжарить куски мяса, добавить рубленые лук и петрушку и прожарить все вместе. Залить горячей водой или бульоном, добавить вина, толченых можжевеловых ягод, положить специи, посолить и тушить под крышкой. Когда мясо будет наполовину готово, положить картофель и посолить его, если нужно — подлить воды или бульона. Тушить под крышкой до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Блюдо можно приготовить без картофеля и подать к тушеному мясу отваренные макароны или клецки с луком.

ДИЧЬ С РИСОМ

400—500 г дичи, 1/2 стакана столового уксуса, 1/2 стакана красного вина, 1 луковица, 1 маленькая морковь, 1/2 лаврового листа, кусочек лимонной цедры, вода, 3 можжевеловых ягоды, долька чеснока, 3 горошины перца, 2 ст. ложки жира, соль, 1 стакан риса, 3 кислых яблока, 2 ст. ложки томатной пасты или острого соуса, зелень.

Кусочки мяса уложить в посуду, пересыпая их рублеными кореньями и специями и поливая смесью вина с уксусом, подержать в холодном месте несколько

часов или оставить на ночь, затем вынуть мясо, обсушить и обжарить в жире до светло-коричневого цвета. Добавить приправы, маринад, долить немного воды и тушить под крышкой до полуготовности. Положить рис, нарезанные яблоки и томатную пасту или острый соус и тушить еще 20—25 минут. Подавая к столу, посыпать зеленью. К этому блюду подходит салат из сырых овощей.

МЯСО КОЗУЛИ ИЛИ ЛОСИНА, ВАРЕННЫЕ В ВИНЕ

700 г грудинки или лопаточной части, 1/2 л белого вина, 1/2 л воды, соль, 4 горошины перца, 1 лук-порей, 1 корень петрушки, зелень.

Подготовленное мясо положить в холодную воду и довести до кипения. Снять пену и добавить вино, приправы и измельченные коренья. Варить на слабом огне под крышкой до полной готовности. Перед тем как подать на стол, нарезать мясо ломтиками, обильно посыпать зеленью.

Мясо можно запечь. Для этого смазать его сметаной и посыпать молотыми сухарями.

Запекать при температуре 250°С до образования коричневой корочки. К запеченному мясу подаются жареный картофель, краснокочанная капуста или салат в маринаде.

ТУШЕНОЕ МЯСО КОЗУЛИ ИЛИ ЛОСЯ

500—600 г мякоти, 1 стакан красного вина, 1 чайная ложка ягод барбариса, 1—2 головки репчатого лука, соль, перец, 2—3 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки жира или растительного масла, 1 стакан бульона, 1—2 ст. ложки пряного соуса или томатного пюре.

Мясо держать 1—4 дня в маринаде. Чтобы приготовить маринад, нужно смешать вино с растолченными ягодами барбариса, рубленым луком, солью и перцем. Вынув мясо из маринада, дать ему обсохнуть, затем обвалять в муке и обжарить в жиру до образования светло-коричневой корочки. Залить мясо бульоном и

частью маринада, тушить в закрытой крышкой посуде до полной готовности (1—3 часа). Соус заправить пряным соусом или томатным пюре.

Мясо подается на стол в соусе. На гарнир подходят отварной рис, тушеная краснокочанная капуста или свекла, салат из яблок или тыквы.

ТУШЕНОЕ МЯСО С ЛУКОМ И ОВОЩАМИ

250 г мякоти лосины, свинины или баранины, 2 ст. ложки жира, 400 г лука, 800 г овощей: моркови, брюквы, капусты, репы, яблок, фасоли и т. п., 4 картофелины, 3 стакана воды, соль, 1 чайная ложка тмина, майорана или других пряных трав, зелень петрушки, зеленый лук или лук-резанец.

Мясо нарезать маленькими кубиками, обжарить на дне сотейника в жиру, залить водой и тушить (лосину до полуготовности). Затем добавить нарезанные кубиками овощи, желательно в самом разнообразном ассортименте, сверху уложить картофель и лук (маленькие луковицы целиком, крупные разрезать на четвертинки). Все посыпать солью, тмином, приправами и тушить под тяжелой крышкой до готовности. Не помешивать, в случае надобности добавить немного воды или бульона. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

ФАРШИРОВАННОЕ ФИЛЕ ЛОСЯ ИЛИ КОЗУЛИ
(на 6—8 человек)

1 кг филе (или мякоти спинной части), соль, перец, 1 стакан зелени петрушки или 1 соленый огурец и 1/2 стакана чернослива, 2—3 ст. ложки жира или растительного масла, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 стакан бульона, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 2—3 ст. ложки пряного соуса, (1/2 стакана свежих тушеных грибов).

В мясе сделать продольный надрез, насыпать туда соли, перца и рубленой зелени петрушки или рубленый огурец и очищенный от косточек и размоченный чернослив. Затем мясо обвязать шпагатом и подрумянить в горячем жиру. Залить бульоном, добавить рубленого

лука и петрушки и тушить под крышкой до полной готовности. Если вы готовите из мяса старого животного, то во время тушения добавьте красного вина или маринада, тогда мясо быстрее станет мягким. Готовое мясо выложить на блюдо, нарезать на тонкие ломтики. К жидкости добавить сметану и смешанный с пряным соусом крахмал, при желании тушеные грибы и довести до кипения.

На гарнир можно подать жареный картофель или отварной рис и салат из сырых овощей.

МЯСО КОЗУЛИ, ТУШЕННОЕ С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ

750 г грудинки или лопаточной части, 2 ст. ложки жира, 3—4 крупных или 8—10 мелких головок лука, 200 г свежих или 150 г соленых грибов, 2 стакана томатного сока или консервированных помидоров, 1 1/2 ст. ложки муки, соль, перец, 1/2 стакана белого вина или лимонного сока, 1/2 стакана сметаны, зелень.

Мясо разрубить вместе с костями на куски, подрумянить в жиру. Добавить измельченный лук вместе с шинкованными грибами и все вместе протушить. Затем полить мясо томатным соком и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности, добавить муку и варить еще 8—10 минут. Соус заправить, смешать с вином или лимонным соком и сметаной и довести до кипения, но не варить. Подавая на стол, посыпать зеленью.

Украсить дольками лимона и зеленью, гарнировать отварным рисом или картофелем и тушеными овощами.

МЯСО КОЗУЛИ, ТУШЕННОЕ С РИСОМ (ПЛОВ)

600 г мякоти, 2 ст. ложки жира, 1 головка лука, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 стакан риса, 3—3 1/2 стакана бульона или воды, соль, порошок паприки, 1/2 лаврового листа, 1 стакан томатного сока или 2 ст. ложки томатного пюре, зелень.

Мясо нарезать, подрумянить в жире вместе с рубленым луком, морковью, петрушкой и томатным пюре. Добавить бульон, рис и приправы и тушить до полной

готовности. К мясу старого животного рис добавляется позднее, когда мясо уже наполовину готово. Заправлять следует приблизительно в середине тушения. Во время приготовления помешивать пищу не рекомендуется.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью и подать на стол с салатом из сырых овощей.

ПАНИРОВАННЫЕ ЛОМТИКИ МЯСА КОЗУЛИ

600 г мякоти (спинная часть или задние ноги), соль, перец, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1/2 стакана молотых сухарей, 1/2 стакана растительного масла или 3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки сливочного масла или сметаны.

Выдержанное мягкое мясо козули разрезать поперек волокон на широкие ломтики и отбить. Муку смешать с солью и перцем, яйцо взбить с молоком. Ломтики мяса обвалять в муке, затем смочить в яйце и обвалять в молотых сухарях. Обжарить в разогретом растительном масле или жире с обеих сторон до образования коричневой корочки. Мясо выложить на подогретое блюдо. На ломтики мяса налить немного растопленного сливочного масла или разогретой сметаны.

На гарнир подать картофельные крокеты, отварную фасоль или горох, цветную капусту и салат в маринаде.

ЖАРЕНЫЕ ЛОМТИКИ МЯСА КОЗУЛИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

600 г мякоти (спинная часть или задние ноги), соль, перец, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана растительного масла или 3 ст. ложки жира, 1 головка лука, 1 лимон или 1/2 стакана вина, 1 стакан сливок или сметаны, немного бульона, зелень.

Выдержанное или маринованное мясо разрезать поперек волокон на тонкие ломтики и отбить. Часть муки посолить и поперчить. Ломтики мяса обвалять в муке, подрумянить в разогретом растительном масле или жире и положить в сотейник. Лук изрубить, обжарить в жире, добавить к мясу. Затем подлить бульона и тушить под крышкой на слабом огне до полной готовности. Ломтики мяса выложить на подогретое блюдо, из

жидкости, в которой они тушились, приготовить соус, добавив муку и приправы. Соус подать на стол отдельно.

На гарнир подходят отварной картофель или картофельное пюре, тушеные морковь и горох, компот из яблок, слив либо салат в маринаде.

ЖАРЕНОЕ МЯСО ЛОСЯ ИЛИ КОЗУЛИ

600 г мякоти, 2 большие головки лука, 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки пряного соуса, соль, перец, 300 г мелких помидоров, 3—4 яблока, 1 ст. ложка кислого сока.

Маринованное мясо или мясо молодого животного нарезать на маленькие куски. Лук нарезать тонкими кольцами и уложить вперемежку с кусками мяса в миску, сбрызнув мясо смесью из растительного масла и пряного соуса и посыпав солью и перцем. Выставить на час в холодное место, затем нанизать поочередно с ломтиками помидоров и яблок на шампур или положить на решетку. Жарить над горящими углями или в электрогриле, время от времени смазывая продукты смесью из растительного масла, пряного соуса и сока. Чтобы ломтики мяса получились более сочными, их вместе с другими продуктами можно запекать в фольге.

Сервировать вместе с салатом из лука, огурцов или зеленым салатом, пряным соусом и отварным рисом.

ЗАПЕЧЕННОЕ В ФОЛЬГЕ МЯСО КОЗУЛИ ИЛИ ЛОСЯ

600 г мякоти, 150 г шпика или копченой корейки, соль, 1 головка лука, 2 ст. ложки лимонного сока или кислого вина, зелень, 1 ст. ложка сметаны.

Маринованное мясо или мясо молодого животного нарезать на порционные куски и положить по одному на соответствующие куски фольги. На каждый кусок мяса положить брусочки шпика, кусочки лука, посыпать все солью, сбрызнуть кислым соком, посыпать рубленой зеленью и положить сверху немного сметаны. Завернуть в фольгу и запекать в горячей духовке (200° С) до полной готовности. Мясо вместе с фольгой

выложить на тарелки, осторожно развернуть, чтобы не вытек сок.

На гарнир подходит отварной рис или макароны, салат в маринаде.

СТУДЕНЬ ИЗ КАБАНА

1 кг кабанины с костями, 2 л воды, 1/2 стакана огуречного рассола или кислого вина, 6 горошин черного перца, 5 — душистого перца, 1 лавровый лист, 1 головка лука, 1 морковь, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, соль.

Положить мясо в холодную воду и довести до кипения. Сняв пену, добавить кислого сока. Варить на слабом огне в течение 3—3 1/2 часа, затем добавить пряности и нарезанные коренья и варить еще 1 1/2—1 час. Отделившееся от костей мясо вынуть из кастрюли и нарезать острым ножом на кубики. Отвар можно сварить более крепким, процедить через ткань или частое сито. Куски мяса вновь положить в отвар и варить еще 20—30 минут. Студень разлить в формы, на дно которых можно положить листики петрушки и кружочки моркови, и дать застыть в холодном месте.

На гарнир подать пряный соус или хрен и картофельный салат или отварной картофель.

ОТВАРНАЯ КАБАНИНА В СОУСЕ

600 г кабанины без костей, 3 стакана воды, соль, 4 горошины черного перца, 3 — душистого перца, немного имбиря или муската, 1/2 лаврового листа, 1 головка лука, 1/2 стакана огуречного рассола или рассола от квашеной капусты, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 1 соленый огурец, 2 чайные ложки пряного соуса, (1 ст. ложка сливочного масла).

Мясо нарезать на куски и поставить вариться в пресной холодной воде. Довести до кипения, снять пену, добавить рассол и варить мясо на слабом огне почти до полной готовности (1 1/2—2 часа). Затем добавить соль, пряности, лук и доварить мясо. Куски мяса вынуть, в отвар добавить разведенную в воде муку и варить 6—7 минут, заправить томатным пюре, сметаной, рубленым

очищенным соленым огурцом и пряным соусом. Полученным соусом полить мясо. Томатное пюре и огурцы можно потушить в сливочном масле.

Мясо старого кабана перед варкой рекомендуется мариновать в кислом соке.

На гарнир подходят отварной картофель, тушеная свекла и яблоки.

МЯСО КАБАНА, ВАРЕННОЕ С ОВОЩАМИ

600 г кабанины (можно с костями), 1 л воды, соль, уксус, 1 головка лука, 3 моркови, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 750 г капусты, 200 г фасоли, 6—8 картофелин, зелень, (мука, сметана).

Мясо положить в слегка заправленную уксусом холодную воду, довести до кипения, снять пену. Варить под крышкой почти до полной готовности (1½—2 часа), затем добавить соли, нарезанных кореньев и овощей. Картофель положить поверх других овощей таким образом, чтобы он не соприкасался с водой, сверху посыпать солью. Варить пор крышкой до полной готовности, затем выложить на блюдо, нарезать мясо на куски и все блюдо обильно посыпать зеленью. В качестве соуса использовать отвар или же приготовить из отвара соус, добавив муку и сметану.

На гарнир подаются соленый огурец, салат из помидоров или краснокочанной капусты, тертый хрен или какой-либо пряный соус.

МЯСО КАБАНА, ОТВАРЕННОЕ С РИСОМ ИЛИ ВЕРМИШЕЛЬЮ

600 г кабанины, 1—1½ л воды, сок, отжатый из 1 лимона, соль, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1½ стакана риса или 300 г вермишели, зелень петрушки, пряный соус.

Мясо поставить вариться в смешанной с лимонным соком воде. Снять пену, мясо варить под крышкой на слабом огне почти до полной готовности, затем вынуть из кастрюли, нарезать на куски и вновь положить в отвар. Добавить нарезанные на маленькие кубики овощи и мытый рис, заправить и варить 20—25 минут.

Блюдо обильно посыпать рубленой зеленью петрушки.

На гарнир подходят соленые огурцы, салат из яблок, помидоров или свеклы, а также тушеная капуста или фасоль.

ТУШЕНОЕ МЯСО КАБАНА

600 г кабанины, 1/2 л столового уксуса, 1 головка лука, кусочек чеснока, 1 корень петрушки, перец, 2 ст. ложки ягод барбариса, 2 ст. ложки жира, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки вина или коньяка, соль, 1/2 стакана шинкованных грибов, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка пряного соуса.

Мясо нарезать на куски, залить маринадом из столового уксуса, заправленного кореньями и перцем, и дать постоять 2—4 дня. Маринованные куски мяса обсушить чистой салфеткой и обжарить в жиру до образования коричневой корочки, затем залить бульоном, добавить коренья из маринада и истолченные ягоды барбариса и тушить под крышкой до полной готовности. Мясо старого кабана тушат до трех часов. В процессе тушения можно использовать и маринад, для заправки подходит красное вино. Когда мясо будет наполовину готово, добавить к нему тушенные в малом количестве жира грибы, пряный соус, а прежде чем снимать с огня, добавить сметану.

Мясо подавать на стол в соусе, гарнировать тушеными овощами или салатом в маринаде.

ТУШЕНОЕ МЯСО С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

4 порционных куска (400 г) лосины или мяса дикого кабана, 2 ст. ложки жира, 8 маленьких луковиц, 8 картофелин, 2—3 стакана воды или бульона, 8 шт. гвоздики, соль, перец, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка пряного соуса, зелень, редис или помидоры.

Мясо отбить, чтобы ломтики стали тонкими, обжарить с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки, посолить, поперчить, положить в сотейник, залить водой или бульоном, нагреть. Луковицы очистить и в каждую засунуть гвоздичку. Картофель с лукови-

цами положить к мясу, добавить соль и специи и тушить под тяжелой крышкой до готовности. За 5—6 минут до конца тушения подлить острого соуса. Готовое блюдо украсить рубленой зеленью, редисом или помидорами.

ЖАРКОЕ ИЗ КАБАНИНЫ (НА 8—10 ЧЕЛОВЕК)

1 1/2 кг кабанины (окорок или спинная часть с костью), 1 бутылка красного вина, 3 ст. ложки ягод можжевельника, перец, соль, 1 чайная ложка розмарина или 1 лавровый лист, 1 чайная ложка крахмала, 1 ст. ложка пряного соуса.

Красное вино смешать в миске с истолченными ягодами можжевельника и другими приправами. Мясо положить в маринад и держать 4—5 дней в холодном месте, следя, чтобы мясо было все время покрыто маринадом. Затем маринованное мясо положить на противень и жарить при температуре 170° С, время от времени поливая маринадом, пока оно полностью не прожарится. Мясо старого кабана должно жариться 3—3 1/2 часа. Готовое жаркое выложить на блюдо и нарезать на тонкие ломтики. Из жидкости приготовить соус, добавив в нее разведенный в холодной воде крахмал и пряный соус.

На гарнир подойдут печеный картофель, обжаренные овощи и салат из сырых овощей.

ТУШЕНАЯ КАБАНИНА

1 кг кабанины (спинная часть или окорок), 2 стакана воды, 2 головки лука, 1 корень петрушки, соль, 4 горошины перца, 1 лавровый лист, зелень, уксус; 3 ст. ложки жира или рубленого шпика, 1—2 ст. ложки томатного пюре, 1 стакан красного вина, (1 чайная ложка муки), 1—2 ст. ложки пряного соуса.

Мясо положить в миску и залить маринадом. Для того чтобы сделать маринад, нужно проварить воду с солью, измельченными кореньями и пряностями, охладить и добавить уксус. Держать 2—4 дня в холодном месте, несколько раз в день поворачивая мясо. Затем

мясо вынуть, обсушить, постное мясо можно нашпиговать брусочками шпика. Подготовленный кусок мяса обжарить в жире, добавить процеженный маринад, томатное пюре и вино и тушить под крышкой на слабом огне до полной готовности (2½—3 часа). Готовое мясо вынуть и нарезать тонкими ломтиками. Жидкость, в которой тушилось мясо, процедить, при желании добавить разведенную в холодной воде муку и варить 5—6 минут, затем заправить пряным соусом.

На гарнир подать отварной рис или жареный картофель и тушеные овощи, салаты в маринаде.

ШПИГОВАННОЕ ЖАРКОЕ ИЗ КАБАНИНЫ

1 кг кабанины (спинная часть или окорок), 2 стакана воды, 1 чайная ложка соли, кусочек чеснока, 3 горошины перца, 3 ягоды можжевельника, 1 ст. ложка столового уксуса, 1 ст. ложка тертого хрена; 100 г соленого или копченого шпика, мускат, 1 головка лука, 1 морковь, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 ст. ложка томатного пюре, 2 ст. ложки вина, 1—2 ст. ложки пряного соуса.

Прокипятить воду с солью, чесноком, перцем и ягодами можжевельника. К остывшей воде добавить уксус и хрен. В маринад положить мясо и держать 2—4 дня в холодном месте, время от времени поворачивая. Затем вынуть мясо из маринада, сделать вдоль волокон надрезы и положить в них узкие брусочки шпика вперемежку с брусочками кореньев. Шпигованное мясо положить на противень, смазать сверху сметаной или растопленным жиром. Жарить при температуре 160° С до полной готовности. Через каждые 8—10 минут поливать жаркое маринадом, по мере надобности доливая воды или бульона. Готовое жаркое положить на блюдо и нарезать тонкими ломтиками. Жидкость процедить и довольно остро заправить.

Жаркое можно подавать на стол в горячем и холодном виде.

К горячему жаркому подходят жареный картофель, тушеная свекла или краснокочанная капуста, поджаренная брюква и салаты в маринаде — из слив, свеклы, яблок — или сборный овощной салат.

ЗАПЕЧЕННОЕ ЖАРКОЕ ИЗ КАБАНЬЕГО МЯСА

1 кг мякоти (спинная часть или окорок), соль, 1 головка лука, перец, 1/2 л красного вина, 1/2 лаврового листа, 1 ст. ложка ягод барбариса, 2 шт. гвоздики, 1 чайная ложка сахара, вода или бульон, 1 ст. ложка пряного соуса, 1/2—3/4 стакана толченого ржаного хлеба или немного тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла.

Натереть мясо солью и положить в сотейник, на дно которого были предварительно уложены рубленый лук, лавровый лист, истолченные ягоды барбариса, гвоздика и налито вино. Долить столько воды, чтобы мясо оказалось наполовину погруженным в нее. Накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне в духовке или на плите до полной готовности (2 1/2—3 часа). Затем вынуть мясо из жидкости, нарезать на тонкие ломтики и уложить, тесно прижав друг к другу, на огнеупорное блюдо. Смазать пряным соусом и растопленным маслом, посыпать смесью из толченого ржаного хлеба, сахара и тертого сыра. Мясо поместить в горячую (170° С) духовку и запечь.

На гарнир подать отварной рис или печеный картофель, жареные или запеченные овощи, тушеную краснокочанную капусту и кисло-сладкие салаты из фруктов или ягод.

БЛЮДА ИЗ ФАРША

Фарш поступает в продажу в готовом виде в упаковке, однако его можно приготовить и самим.

Фарш приготовляют в основном из менее ценного, богатого соединительной тканью мяса: шейной, брюшной, боковой, лопаточной части и обрезков; можно использовать также другие части туши. Обычно фарш делают из говядины, но его можно приготовлять и из всех других видов мяса, из вареного или жареного мяса. Часто к фаршу добавляют свинину, чтобы фарш был сочнее. Большие пленки и сухожилия всегда удаляются.

К фаршу, приготовленному из мороженого мяса, необходимо добавить взбитое яйцо. Из разрушенных при

замораживании тканей выделяется много сока, вследствие чего масса становится более сухой. Фарш из свежего мяса и по вкусу лучше, чем из мороженого.

Рецептов приготовления фарша очень много, но наиболее часто используются два из них.

Фарш с малым количеством добавок (так называемый натуральный фарш) приготовляют из частей туши, бедных соединительной тканью: из говяжьей лопаточной части или огузка и костреца, у других животных из лопаточной части и обрезков. Мясо нарезают кусками и пропускают через мясорубку вместе с жиром и предусмотренными в рецепте луком и другими приправами, нуждающимися в измельчении.

К получившейся массе добавляют жидкость, соль, пряности, в некоторых случаях и растопленный жир.

Фарш с добавками приготовляют из кусков мяса, богатых соединительной тканью. К пропущенному через мясорубку мясу добавляют размоченный в воде черствый белый хлеб или сырой либо отварной картофель и пропускают все вместе еще раз через мясорубку или взбивают с измельченными добавками до образования однородной вязкой массы. Добавляют также молотые сухари, муку, яйца, вареные овощи и проч. Необходимо, чтобы жидкости было достаточное количество ($^1/_2$—1 стакан на $^1/_2$ кг фарша). Жирное мясо требует меньше жидкости, чем постное. Добавив яйцо, количество жидкости следует несколько увеличить. Очень важно, чтобы фарш был взбит до образования совершенно однородной вязкой массы. Чем лучше взбит фарш, тем красивее приготовленные из него блюда.

Изделия, приготовляемые из фарша, формуют мокрыми руками либо на разделочной доске, посыпанной молотыми сухарями или мукой грубого помола.

СЫРОЙ ФАРШ ПО-ТАТАРСКИ

400 г говядины (мякоти), соль, красный или черный перец, 1 головка лука, 4—5 яичных желтков. Гарниры: черная или красная икра, рубленый зеленый лук, свежие красные помидоры, отварной или консервированный горох, маринованные огурцы, сливы или яблоки, измельченная зелень

петрушки, размятый желток сваренного вкрутую яйца, каперсы, маслины, салат из свеклы, пряные соусы и т. п.

Мякоть говядины без пленок наскоблить ножом или 2—3 раза пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем и тертым или мелко рубленным луком. Из фарша сформовать 4—5 плоских круглых хлебцев, посередине каждого из них сделать углубление, в которое выпустить сырой яичный желток. Вокруг него расположить икру, кольца лука, рубленый зеленый лук, соленый огурец или какие-либо другие гарниры.

Есть с поджаренным белым или черным хлебом.

ПАШТЕТ ИЗ ФАРША

200 г сырой или отварной говядины, 100 г сливочного масла, соль, перец, 1 ст. ложка пряного соуса или 1 чайная ложка горчицы, 1 маленькая головка лука, 1 маленький соленый огурец или маринованное яблоко, зеленый лук.

Мясо пропустить 2—3 раза через мясорубку. Масло взбить, добавить мясо и приправы и взбить все вместе в светлую пену. Затем примешать тертый или рубленый лук и очищенный и нарезанный на маленькие кубики соленый огурец или яблоко.

Сервировать к холодному столу или намазать на бутерброды, украсить рубленым зеленым луком.

СОУС ИЗ ФАРША

250 г фарша, 1 ст. ложка маргарина или жира, 1 головка лука, 1 чайная ложка муки, 1 стакан бульона или воды, 2—3 ст. ложки сметаны, соль, перец или мускатный орех, зелень, (томатное пюре).

Жир разогреть на сковороде или в маленькой кастрюле, добавить рубленый лук и фарш. Прогревать смесь, помешивая ложкой, до тех пор пока мясо не утратит своего красного цвета. Посыпать мясо мукой, добавить воду и сметану и варить, постоянно помешивая, еще несколько минут. Соус заправить и сразу подать на стол.

Соус из фарша можно приготовить и из неиспользованного отварного или жареного мяса, пропустив его через мясорубку или изрубив ножом.

ТЕФТЕЛИ

250 г фарша, 1 яйцо, 1 ст. ложка молотых сухарей или 1 ломтик черствого белого хлеба, 3—4 ст. ложки бульона или воды, 1—2 ст. ложки сметаны, 1 головка лука, 1 чайная ложка соли или 1/2 маленькой сельди, 2 картофелины, соль, перец.
Соус: 1 1/2—2 стакана бульона или воды, соль, 1/2 лаврового листа, 2 чайные ложки муки, 1—2 ст. ложки сметаны, 1 яичный желток, зелень.

Фарш смешать с яйцом, размоченным в воде черствым белым хлебом, сметаной, рубленым луком и сельдью, размятым отварным картофелем и приправами и взбить до образования вязкой однородной массы. Смочив руки в холодной воде, разделать из фарша круглые гладкие шарики, положить их в слабо кипящий бульон или подсоленную воду и варить около 10 минут. Готовые тефтели выложить в миску, жидкость процедить, заправить и снова поставить вариться. Муку развести в небольшом количестве холодного бульона или сметаны, налить в отвар и варить несколько минут. Яичный желток добавить после окончания варки. Соусом полить тефтели, сверху посыпать зеленью.

К тефтелям можно подавать картофельное пюре и салат из сырых овощей.

ТЕФТЕЛИ С ОВОЩАМИ

300 г фарша, 1 яйцо, 1 ст. ложка воды, соль, перец (или 400 г готовых фрикаделек), 2—3 стакана воды, 2 моркови, 1 кочан цветной капусты либо 200 г белокочанной капусты, 6 картофелин, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира или маргарина, 1 стакан консервированного горошка, 2 яблока, 1 ст. ложка томатной пасты, душица или майоран, зелень петрушки.

Приготовить массу из фарша, сформовать маленькие шарики. В кипящую воду уложить слоями нарезанные кубиками картофель и морковь, ломти капусты и теф-

тели, варить на слабом огне 10—15 минут. Нарезанный лук обжарить в жиру и добавить в рагу вместе с консервированным горошком, варить еще 10—15 минут до готовности, затем положить тертые яблоки, томатную пасту и зелень. К столу можно подать с бутербродами с сыром или с сырным печеньем.

ТЕФТЕЛИ С КОЛЬРАБИ

600 г кольраби, 4 картофелины, 3 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 ст. ложка жира, 3 стакана воды или мясного бульона, соль.
Тефтели: 250 г фарша, 1 яйцо, 1/2 стакана риса или овсяных хлопьев, соль, перец, измельченные пряные травы.

Очищенные кольраби, картофель и морковь нарезать кубиками. Петрушку и лук мелко порубить, обжарить в жире. Фарш тщательно размешать с яйцом, взбить до образования вязкой массы, посолить и добавить пряные травы, промытый рис или овсяные хлопья, сформовать маленькие шарики. Овощи и тефтели слоями уложить в сотейник, залить подсоленной и сдобренной приправами водой или бульоном, не помешивая тушить на слабом огне около получаса (до готовности). Блюдо обильно посыпать зеленью, при желании положить нарезанные помидоры и огурцы.

ТЕФТЕЛИ С ГОРОХОМ

250 г фарша, 2 ломтика белого хлеба, 1/2 стакана воды, соль (или 1 пачка фрикаделек), 1—2 большие головки лука, 5—6 картофелин, 3—4 моркови, 2 стакана бульона или воды, 1 стакан свежего или консервированного гороха, зелень.

В стеклянную или эмалированную посуду для тушения положить нарезанный кольцами лук, нарезанные брусочками или кружками картофель и морковь и покрыть их сверху тефтелями. Залить продукты горячим бульоном или водой и тушить под крышкой до тех пор, пока овощи не станут почти что мягкими. Затем добавить горох и прогреть (свежий горох в течение 15—20 минут). Готовое блюдо посыпать зеленью и

подать на стол с салатом из огурцов или зеленым салатом.

Чтобы приготовить тефтели из фарша самим, надо добавить к фаршу вымоченный в воде белый хлеб, заправить солью и хорошо взбить. Затем влажными руками сформовать тефтели. Перед тем как тушить их с другими продуктами, тефтели хорошо подрумянить в жиру. В этом случае тушить их придется только 10 минут.

ФАРШ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

300 г фарша, 1 большая головка лука, 2 ст. ложки маргарина, 500 г свежей капусты, 5—6 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1—2 стакана отвара или воды, соль, 4—5 горошин перца, зелень.

Растопить маргарин на дне кастрюли, слегка обжарить в нем фарш и нарезанный кольцами лук. Добавить нарезанную соломкой капусту, морковь, петрушку и картофель, залить отваром или водой и заправить. Тушить под крышкой до полной готовности (15—20 минут). Готовое блюдо посыпать зеленью, на гарнир подать соленый огурец или салат из свеклы.

ФАРШ С ГОРОХОМ ИЛИ ФАСОЛЬЮ

2 стакана гороха или фасоли, вода, 250—300 г фарша, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, (1 долька чеснока), 1 морковь или 3 помидора (1 ст. ложка томатной пасты), соль, пряные травы (майоран, чабер, душица), зелень петрушки.

Горох или фасоль замочить на ночь, затем сварить почти до готовности. Фарш поджарить с жиром, рубленым луком и морковью (помидоры добавляются позже), смешать с бобовыми и тушить еще 10—15 минут. Соль и пряные травы кладут одновременно с мясом. Готовое рагу посыпать рубленой зеленью петрушки.

ФАРШ С ОВОЩАМИ И ВЕРМИШЕЛЬЮ

300 г фарша, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, 2 моркови, 1 ломтик брюквы, 1 стакан (150 г) шинкованной капусты, 2 стакана воды, 1 стакан вермишели, лапши или макарон, соль, перец или пряные травы, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 чайная ложка соуса, 1 яблоко, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. ложки тертого сыра.

Фарш обжарить в жире, добавить нарезанный соломкой лук. Морковь и брюкву натереть на крупной терке и вместе с шинкованной капустой и вермишелью опустить в кипящую подсоленную воду. Варить на медленном огне 10—15 минут. Добавить обжаренный фарш и пряности, тушить еще 10—15 минут, пока все продукты не станут мягкими. Рагу не помешивать, в случае надобности долить воды, а в конце сметаны. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.

Подавать к столу с салатом из соленых огурцов или свеклы.

РУБЛЕНЫЙ БИФШТЕКС

500 г хорошей говядины (мякоти), 60—70 г шпика или 50 г жира, 2—3 ст. ложки воды или холодного бульона, (1 головка репчатого лука), соль, перец, мускат, (2—3 ст. ложки молотых сухарей или муки), жир для жарки.

Очистить мясо от пленок и сухожилий и пропустить 2—3 раза через мясорубку. Если добавляется лук, то его можно пропустить через мясорубку вместе с мясом или изрубить и обжарить в жиру. Шпик пропустить через мясорубку, жир добавить в растопленном виде, но предварительно охладив. Фарш взбить с водой и жиром, разделать из него на сухой или посыпанной молотыми сухарями доске круглые бифштексы толщиной 1 1/2 см, обжарить их в большом количестве жира с обеих сторон, доведя до полной готовности. Чтобы бифштексы лучше прожарились, их можно после окончания жарки на несколько минут поместить в духовку.

На гарнир подходят отварной или жареный картофель, рис и тушеные или жареные овощи. Сверху бифштекс поливают соком, образовавшимся во время жарки. На каждый бифштекс можно положить горячую яичницу-глазунью, горку жареного лука или тушеных овощей.

РУБЛЕНЫЕ КОТЛЕТЫ В СОУСЕ

500 г баранины или говядины (мякоти), 60 г сырого говяжьего или бараньего жира, 3 ст. ложки воды или холодного бульона, (1 головка лука), соль, перец, 2—3 ст. ложки молотых сухарей или муки, жир для жарки, коричневый луковый или огуречный соус.

Удалить пленки, пропустить мясо 2—3 раза через мясорубку. Лук пропустить через мясорубку вместе с мясом или изрубить и обжарить в жиру. Взбить фарш со всеми приправами до образования вязкой массы, заправить. Сформовать котлеты круглой или продолговатой формы, при желании обвалять их в молотых сухарях, обжарить с обеих сторон в разогретом жире до образования светло-коричневой корочки. Готовые котлеты подать на стол на подогретом блюде, а соус отдельно в соуснике или уложить котлеты в миску и залить соусом.

На гарнир отварной или жареный картофель, овощи и салат из сырых овощей.

РУБЛЕНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ

500 г свинины (мякоти), 1 яйцо, 2 ст. ложки воды или бульона, 1 головка лука, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, жир, соль, перец, имбирь или мускат.

Пропустить свинину два раза через мясорубку. Второй раз можно пропустить с луком, можно изрубить лук и слегка обжарить в небольшом количестве жира, чтобы лук стал прозрачным. Мясо смешать с яйцом, водой, луком и приправами и взбить до образования вязкой массы. На разделочной доске, посыпанной молотыми сухарями, сформовать из фарша продолговатые, заостренные с одного конца котлеты и обжарить

их с обеих сторон в разогретом жиру до образования светло-коричневой корочки.

На гарнир подать отварной или жареный картофель, макароны или картофельное пюре, тушеные или жареные овощи, коричневый луковый или томатный соус и соленые огурцы или какой-либо салат из сырых овощей.

РУБЛЕНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ БАРАНИНЫ

500 г баранины (мякоти), 1 яичный желток, 1/2 стакана сливок, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль, перец, 1/2 чайной ложки тмина, жир.

Для соуса: 2 ст. ложки маргарина или жира, 2 ст. ложки муки, 2 стакана бульона или воды, 2 ст. ложки сметаны, соль, лимонный сок, большой пучок свежего укропа, (500 г стручков отварной фасоли или гороха).

Дважды пропустить баранину через мясорубку, взбить вместе с яичным желтком, приправами и молотыми сухарями, размоченными в смеси воды и сливок, чтобы получилась однородная масса. Разделать овальные котлеты и обжарить их с обеих сторон в жиру до образования светло-коричневой корочки. Чтобы приготовить соус, нужно прогреть жир с мукой, залить бульоном и варить, пока соус не загустеет, заправить сметаной, солью, укропом и лимонным соком. При желании добавить стручки фасоли и горошка и все вместе довести до кипения. Горячие котлеты положить в подогретую миску, залить соусом. Готовое блюдо посыпать частью укропа. На гарнир подать картофельное пюре и зеленый салат.

БИТКИ ИЗ МЯСА С РИСОМ

250 г фарша, 1 яйцо, 1 маленькая головка лука, соль, перец, 3—4 ст. ложки риса, 3/4—1 стакан воды (или 1 стакан отварного риса), мускатный орех или имбирь, 3—4 ст. ложки молотых сухарей, 2—3 ст. ложки жира.

Взбить фарш вместе с яйцом, рубленым луком и приправами. Отварить рис так, чтобы он стал рассыпча-

ным, дать ему остыть и смешать с фаршем. На разделочной доске, посыпанной молотыми сухарями, сформовать 6—8 круглых битков, обжарить их в жиру с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки. На гарнир подать отварной картофель, тушеные овощи и сметану или сметанный соус.

КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА И СВЕКЛЫ

250 г фарша, 1 маленькая головка лука, 2 яичных желтка, 1 отварная свекла, 1/2 соленого огурца, 2—3 ст. ложки воды, соль, перец, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 2—3 ст. ложки жира.

К фаршу добавить рубленый лук, яичные желтки, тертую или пропущенную через мясорубку свеклу, очищенный нашинкованный соленый огурец с удаленными семенами, воду и приправы. Полученную смесь взбить до образования вязкой однородной массы. Если масса окажется слишком густой, то добавить воды или свекольного отвара. Из хорошо взбитой массы разделать на доске, посыпанной молотыми сухарями, 4—5 больших овальных котлет и обжарить с обеих сторон в жире до образования светло-коричневой корочки. На гарнир подходят картофельное пюре, салат из свежих овощей и томатный соус.

КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА С ЛУКОМ

250 г фарша, соль, перец, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 большая головка лука, (1 кусочек чеснока), 2—3 ст. ложки жира; 1 ст. ложка пряного соуса, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка вина или коньяка.

Взбить фарш вместе с приправами, яйцом и рубленым луком. Разделать 4—6 котлет и обжарить их до образования светло-коричневой корочки. Пряный соус прогреть вместе со сметаной и вином или коньяком, заправить и вылить в горячем виде на котлеты, дать ему немного впитаться. На гарнир отварной рис.

РУБЛЕНЫЕ КОТЛЕТЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КАПУСТОЙ

500 г фарша, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки воды или бульона, соль, черный и красный перец; 2—3 ст. ложки молотых сухарей, жир для жарки; 400 г цветной или брюссельской капусты, вода, соль.

Взбить фарш с молотыми сухарями, замоченными в смеси яйца, сметаны и воды, в однородную массу, заправить. Цветную капусту подержать 15—20 минут в слегка подсоленной или подкисленной воде, затем нарезать на мелкие одинаковые кочешки и варить в соленой воде 8 минут. Брюссельскую капусту перебрать, промыть и варить 6 минут. Окружить капусту фаршем, сформовать котлеты, обвалять в молотых сухарях и обжарить в обильном жиру до образования светло-коричневой корочки. Для того чтобы котлеты хорошо прожарились, подержать их еще 20—30 минут в духовке или на слабом огне на плите под крышкой.

На гарнир подать картофельное пюре или отварной картофель, луковый или томатный соус и салат из огурцов или зеленый салат.

РУБЛЕНЫЕ КОТЛЕТЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

500 г фарша, 1 головка лука, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба, 3/4 стакана бульона или смеси воды со сметаной, соль, перец; 2—3 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки жира.

Начинка: 8—9 тонких ломтиков ветчины или колбасы, 1/2 стакана тушеных грибов, 1 помидор или 1 ст. ложка томатного пюре, 1—2 ст. ложки пряного соуса, зелень петрушки или эстрагона, немного тертого корня петрушки или сельдерея.

Смешать фарш вместе с тертым или рубленым луком, яйцом и размоченным в жидкости белым хлебом, взбить в однородную массу, заправить. Разделить мясо

на 8—10 частей и разделать из него на доске, посыпанной мукой, широкие плоские хлебцы. На каждый хлебец положить ломтик ветчины или колбасы, затем ровный слой грибов, смешанных с рубленым помидором и приправами. Начинку окружить мясом и сформовать плоские круглые или овальные котлеты, поджарить их в жире. На гарнир отварной картофель или картофельное пюре, тушеные овощи и салат из огурцов.

ПОМИДОРЫ ИЛИ ДРУГИЕ ОВОЩИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ФАРША

8—10 помидоров, стручков перца, мелкой отварной свеклы или репы, 250 г фарша, 1 головка лука, 1 ст. ложка маргарина, соль, перец, 3 ст. ложки кубиков черствого белого хлеба, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1—2 стакана бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны.

Из сырых помидоров или стручков перца вынуть сердцевину, свеклу и репу предварительно отварить и очистить от кожуры. Затем отобрать овощи одинаковой величины, по 1—2 шт. на человека, и посыпать изнутри солью.

Нашинкованный лук обжарить в маргарине, сваренное вкрутую яйцо изрубить и смешать с фаршем до образования однородной массы, в случае необходимости добавить бульона, чтобы начинка получилась более сочной. С помощью чайной ложки наполнить помидоры начинкой, сверху положить отрезанный верх и затем кусочек масла. Фаршированные овощи уложить на противень или в форму и залить бульоном и сметаной. Запекать в духовке при средней температуре (180—200° С) до образования светло-коричневой корочки и до полной готовности. Соусом служит жидкость, в которой запекались овощи, или же готовят отдельно сметанный соус.

На гарнир можно подать жареный картофель или отварную вермишель и салат из огурцов, редиса или зеленый салат.

НАЧИНКА ИЗ ФАРША ДЛЯ ОВОЩЕЙ, ПИРОГОВ И ПР.

250 г фарша или 200 г отварного или тушеного мяса, 1 ст. ложка маргарина, 1 головка лука, 1/2 чайной ложки муки, соль, перец, зелень, немного бульона.

Отварное или тушеное мясо пропустить через мясорубку, смешать с тушенными в маргарине луком, мукой и бульоном до нужной консистенции и заправить.

Получившийся фарш прожарить, помешивая ложкой, вместе с луком в маргарине так, чтобы он стал рассыпчатым. Муку добавить к почти готовому мясу, затем положить приправы и для сочности подлить бульона. К этой начинке можно добавить 1 измельченное вареное яйцо, 1/2 стакана отварного риса или 1 отварную измельченную морковь.

ПОМИДОРЫ ИЛИ СТРУЧКИ ПЕРЦА С НАЧИНКОЙ ИЗ ФАРША И РИСА

250 г фарша, 1 ст. ложка сметаны, 1 яичный желток, 3 1/2 ст. ложки бульона или томатного сока, 3/4 стакана отварного риса (3 ст. ложки риса варить в 3/4 стакана воды), 4—5 стручков перца или 8—10 помидоров, соль, перец, зелень петрушки или эстрагон, 1 стакан сметаны или бульона, 2 ст. ложки пряного соуса, 1 ст. ложка масла, молотые сухари или тертый сыр.

Фарш смешать со сметаной, яичным желтком, жидкостью, отварным рисом и заправить. Стручки перца разрезать пополам, очистить от семян и варить в слегка подсоленной воде 6 минут. У сырых помидоров удалить сердцевину и посыпать их солью. Наполнить овощи фаршем, сверху положить кусочек масла и посыпать молотыми сухарями или тертым сыром. Фаршированные овощи уложить на смазанный маслом противень, залить заправленной пряным соусом сметаной или бульоном и запекать в духовке при температуре 200° С до образования светло-коричневой корочки (40—50 минут).

На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре и тушеные овощи. В качестве соуса используется жидкость, в которой тушились овощи, или же из этой жидкости приготовляется соус.

ЛУК С НАЧИНКОЙ ИЗ ФАРША

250 г фарша, 1/2 стакана лукового отвара, 3 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, соль, перец, зелень петрушки или эстрагона, 8 крупных головок лука, вода, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан бульона.

Лук отварить в слегка подсоленной воде (5—6 минут) и удалить сердцевину. Фарш смешать с размоченными в бульоне молотыми сухарями, растопленным маслом и сливками, взбить и приправить. Наполнить луковицы фаршем и уложить на смазанный маслом противень. На каждую луковицу положить кусочек масла и посыпать молотыми сухарями. Налить на противень лукового отвара. Запекать до образования светло-коричневой корочки (40—45 минут). К жидкости на противне добавить муку и сметану и приготовить соус, заправить пряным соусом.

Гарнировать отварным рисом или картофелем, тушеными овощами.

КАПУСТА С НАЧИНКОЙ ИЗ ФАРША

1 небольшой кочан капусты, 250 г фарша, 150 г вареной или полукопченой колбасы, 2 ломтика белого хлеба, 1/2 стакана воды или отвара, 1 головка лука, 1 ст. ложка жира, 1 красный стручок паприки или 1 морковь, 1/2 стакана консервированного или свежего гороха, (кусочек чеснока), соль, перец, зеленый лук или зелень петрушки, 1 стакан сметаны или 100 г сливочного масла.

У кочана капусты удалить верхние, загрязненные листья и вырезать кочерыжку. Вырезая кочерыжку, постарайтесь не прорезать кочан насквозь и оставить капустный слой приблизительно в 2 см. Смешать фарш с нарезанной на маленькие кубики колбасой, размоченным белым хлебом, обжаренным в жире нашинко-

ванным луком и паприкой или морковью, горохом и приправами. Полученную смесь протолкнуть через отверстие кочерыжки в кочан. Фаршированный кочан обвязать смоченной в воде и смазанной сливочным маслом салфеткой и варить в подсоленной воде 60—70 минут. Затем вынуть кочан из салфетки, поместить на блюдо, разрезать на порции, полить сметаной или растопленным маслом.

Гарниром может служить отварной картофель, соленые огурцы и салат из сырых овощей. Оставшиеся листья капусты употребить в суп или тушить.

ГОЛУБЦЫ С ФАРШЕМ

1 неплотный кочан капусты, 500 г фарша, 1 яичный желток, 1/2 стакана сливок, 1 головка лука, соль, перец, вода, 1 стакан томатного сока, 2 чайные ложки муки, 1/2 чайной ложки тмина, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки жира.

Из кочана вырезать кочерыжку, капусту отварить в подсоленной воде до полумягкости. Листья отделить, толстые стебли отрезать или отбить до толщины листа. Фарш смешать с сырым яичным желтком, сливками и рубленым луком, взбить, при необходимости добавить немного воды. Заправленный фарш разложить на 8—10 листьев капусты, листья свернуть. Обжарить голубцы на сковороде в жире, затем переложить их в огнеупорную форму или на противень. Смешать томатный сок с мукой, тмином и сметаной, посолить, поперчить и залить им голубцы. Запекать в духовке 30—35 минут при температуре 200° С. Сразу подать на стол.

Гарниром служит отварной картофель или картофельное пюре, соленые огурцы или салат из свеклы.

ТРУБОЧКИ (ЗРАЗЫ) ИЗ ФАРША С ЯБЛОКАМИ

500 г фарша, 1 большая головка лука, 2 отварные картофелины, 1 ломтик белого хлеба, 2 ст. ложки сметаны, 1/2 стакана бульона или воды, соль, перец, 2 кислых яблока, 50 г постной ветчины, 3 ст. ложки молотых сухарей, жир, 2 чайные ложки муки, вода и 2—3 ст. ложки сметаны.

Фарш смешать с рубленым луком, размятым картофелем, размоченным в воде ломтиком белого хлеба, сметаной и приправами и взбить до образования вязкой массы, затем разделать из него 10 больших широких хлебцев. На каждый хлебец положить продолговатые куски яблока и ветчины, соединить края фарша и, обваляв хлебцы в молотых сухарях, придать им форму трубочек. Подрумянить в жире, сложить в посуду с крышкой и поставить на некоторое время в духовку для запекания. В жир, оставшийся на сковороде, добавить муку, сметану и воду, проварить 5—6 минут и приправить.

На гарнир можно подать отварной картофель, картофельное пюре или макароны, салат из сырых овощей.

РУЛЕТ ИЗ ФАРША С ГРИБАМИ

500 г постного фарша, соль, черный и душистый перец, 2—3 картофелины, 1 яйцо, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 стакан тушеных грибов, 1/2 стакана бульона или молока, 2—3 ст. ложки сливочного масла или сметаны, вода, 1 чайная ложка муки.

Фарш смешать с солью, приправами, тщательно размятым картофелем, яйцом, рублеными луком, петрушкой, грибами и жидкостью и взбить до образования однородной вязкой массы, затем придать ей форму рулета. Рулет положить на противень, смазать маслом или сметаной и запекать в течение приблизительно 1 часа, через каждые 10 минут поливая его водой или бульоном. Жидкость, скопившуюся на противне, следует использовать в качестве соуса. К ней можно также добавить разведенную в холодной воде муку и проварить.

Перед тем как подать на стол, рулет надо нарезать тонкими ломтиками. В качестве гарнира подойдут печеный картофель и салат из сырой моркови, тушеная в масле капуста и салат из огурцов.

РУЛЕТ ИЗ ФАРША С СЫРОМ

500 г фарша, 2—3 ломтика черствого белого хлеба, 1/2—3/4 стакана молока, 1—2 яйца, 1 головка лука, 2 ст. ложки тертого хрена, соль, перец, 1 ст. ложка тертого сельдерея, 1 пачка плавленого сыра, 1—2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан воды или отвара.

Смешать фарш с размоченным в молоке белым хлебом, яйцом, рубленым луком и другими приправами и взбить до получения однородной массы. Затем придать ей форму рулета. Мясной рулет положить на противень, смазать маслом и запекать в течение 1 часа при температуре 175—180° С, через каждые 10 минут поливая его водой или образовавшимся соком. Затем положить на рулет ломтики сыра и держать в духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и не пожелтеет. Образовавшийся на противне сок может быть использован в качестве соуса. Иногда к нему прибавляется томатное пюре, которое затем прогревают вместе с соусом.

Гарниром может служить отварной и запеченный картофель, тушеные овощи и салат из сырых овощей.

РУЛЕТ ИЗ ФАРША С НАЧИНКОЙ ИЗ ЯИЦ

500 г фарша, 1/2 стакана молотых сухарей или 2—3 ломтика черствого белого хлеба, 3/4—1 стакан бульона или молока, 1 головка лука, соль, перец, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 сырое яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 соленый огурец, 3—4 сваренных вкрутую яйца, 1—2 ст. ложки муки.

Фарш смешать с размоченным белым хлебом, рубленым луком, приправами, сырым яйцом, сметаной и очищенным от семян, а затем нашинкованным соленым огурцом и взбить до получения однородной вязкой массы. Вареные яйца очистить от скорлупы, обвалять в муке и положить на раскатанный в виде длинного хлебца фарш так, чтобы, когда края его будут соединены, получился длинный рулет. Положить рулет на противень, смазать яйцом и посыпать молотыми

сухарями. Запекать при температуре 175—180° С, время от времени поливая рулет бульоном или водой.

Готовый рулет нарезать в горячем или холодном виде на тонкие ломтики. Если рулет подается в горячем виде, то гарниром служит отварной картофель или рис, соус, приготовленный из жидкости, в которой запекался рулет, и тушеные овощи. Холодный рулет можно сервировать с картофельным, овощным и фруктовым салатами.

РУЛЕТ ИЗ ФАРША С НАЧИНКОЙ ИЗ МАКАРОН

500 г фарша, 1/2—3/4 стакана молотых сухарей. 3/4—1 стакан воды или бульона, 1 яйцо, соль, перец, 1 головка лука, немного петрушки.
Начинка: 75 г макарон, вода, соль, 2 ст. ложки томатного пюре, 50 г сыра, 1 головка лука или корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, красный перец.

Смешать фарш с размоченными в воде или бульоне молотыми сухарями, яйцом, приправами и рубленым луком и взбить до получения однородной массы.

Макароны отварить и дать им остыть. Фарш положить толстым слоем на смазанный маслом противень. Уложить на фарш макароны, сверху покрыть слоем тертого сыра, а затем тушенным в масле луком или петрушкой, смазать томатным пюре и посыпать перцем, после чего соединить края фарша. Рулет смазать растопленным маслом и запекать при температуре 175—180° С в течение 1 часа, время от времени поливая его жидкостью.

Гарниром могут служить отварные овощи, салаты из сырых овощей и соус.

ФАРШ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

500 г фарша, 1 большая головка лука, 3 отварные картофелины, 6 килек или 1/2 маленькой сельди, соль, перец, 3 ст. ложки маргарина, 4 помидора, 4 ст. ложки тертого сыра или молотых сухарей, немного килечного рассола.

Смешать фарш с рубленым луком. При желании можно прогреть лук в маргарине, не подрумянивая его. Картофель нарезать кубиками и положить на дно огнеупорной посуды или формы, смазанной сливочным маслом. Сверху поместить нарезанную на маленькие кусочки кильку или сельдь, затем, не придавливая и не приглаживая, заправленный солью и перцем фарш. На фарше разложить ломтики помидора и сбрызнуть их килечным рассолом. Сверху посыпать тертым сыром или молотыми сухарями и положить кусочки маргарина. Запекать под крышкой в духовке при температуре 225° С до тех пор, пока мясо не пропечется, а сыр не расплавится, но при этом и не слишком подрумянится (15—20 минут).

На гарнир — отварной картофель или картофельное пюре и тушеные овощи, салат из сырых овощей.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАРША С СЕЛЬДЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ

500 г фарша, 1 сельдь, 1 головка лука, 5—6 картофелин, 2—3 яйца, 1 стакан сметаны, соль, перец, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка тертого сыра.

Смешать фарш с рублеными или пропущенными через мясорубку сельдью, луком и картофелем. В полученную смесь добавить яйца или только яичные желтки (белки можно взбить и прибавить под конец) и сметану, заправить солью и перцем, хорошо взбить и выложить в форму или на противень, смазанный маслом. Посыпать смесью из тертого сыра и молотых сухарей и положить сверху кусочки масла. Запекать в духовке при температуре 180—200° С до тех пор, пока запеканка не пропечется и не покроется светло-коричневой корочкой. Сразу подавать на стол.

На гарнир — тушеные овощи и сметанный или томатный соусы, салат из сырых овощей.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАРША С МАКАРОНАМИ

500 г фарша, 2 большие головки лука, 3 ст. ложки томатного пюре, 1/2 стакана бульона или воды, 2 ст. ложки молотых сухарей или 1 ломтик черствого белого хлеба, соль, перец, немного майорана,

2 ст. ложки сметаны; 200 г макарон, вода, соль, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 2—3 ст. ложки тертого сыра или рубленой постной ветчины; кусочки сливочного масла, молотые сухари.

Смешать фарш с тертым луком, томатным пюре, бульоном или с размоченными в воде молотыми сухарями либо черствым белым хлебом, приправами и сметаной и тщательно взбить. Макароны опустить в горячую подсоленную воду и варить до готовности. Затем откинуть их на сито и, дав воде стечь, смешать с молоком, яйцом и сыром или ветчиной. Уложить фарш и макароны в смазанную сливочным маслом огнеупорную посуду или форму слоями высотой примерно в 5 см каждый. Сверху положить кусочки мяса и посыпать молотыми сухарями. Запекать при температуре 180° С в течение 35—40 минут так, чтобы запеканка пропеклась и покрылась светло-коричневой корочкой.

В качестве гарнира подать светлый соус и тушеные овощи.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАРША С ОВОЩАМИ

500 г фарша, 1 головка лука, 1 ломтик черствого белого хлеба, 1/2 стакана воды, жир; 5 отварных картофелин, 3—4 моркови, 1 стакан консервированного горошка, 3 яйца, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, соль, перец.

Смешать фарш с рубленым луком, размоченным в воде черствым белым хлебом и приправами, взбить его и затем разделать на маленькие фрикадельки. Подрумянить их со всех сторон. В смазанную маслом форму положить слой кубиков картофеля, покрыть их фрикадельками, а поверх положить картофель с горохом. Яйца взбить с молоком или жидкостью от гороха и залить полученной смесью запеканку. Сверху все посыпать тертым сыром и положить кусочки масла. Запекать при температуре 200° С в течение 30—40 минут до тех пор, пока яйцо не свернется и запеканка не пропечется.

Подавать на стол с огуречным, свекольным или зеленым салатами.

БЛЮДА ИЗ ВЕТЧИНЫ И КОЛБАСЫ

Сосиски и сардельки, как известно, употребляются в пищу только в отваренном или поджаренном виде, однако и другие колбасы можно варить, жарить и запекать и тем самым разнообразить наше меню.

Из ветчины и колбас можно очень быстро приготовить разнообразные как холодные, так и горячие блюда. Особый вкус приобретают различные колбасы и ветчина, если их поджарить на шампуре или решетке. Колбасы и ветчины можно комбинировать со многими другими продуктами: свежим мясом, почками, печенкой, помидорами, луком, яблоками, грибами, огурцами и т. п.

При приготовлении блюд следует учитывать, что ветчины и колбасы содержат в основном белки и жир. Поэтому к ним рекомендуется всегда добавлять картофель, овощи, макароны, рис или другие продукты, богатые углеводами.

Поскольку колбасы и ветчины уже сами по себе достаточно соленые и острые, то заправлять их лучше всего различными пряновкусовыми растениями, кореньями, зеленью, тмином, можжевельником, барбарисом. Сыр и яйца также смягчают остроту и разнообразят вкус колбас. К блюдам из колбас и ветчины рекомендуется подавать салаты из сырых овощей.

Колбасы и ветчины можно использовать и при приготовлении блюд из макарон и овощей.

К вареным блюдам (супам, тушёным овощам с мясом и т. п.) кубики колбасы и ветчины добавляются за несколько минут до окончания варки — так, чтобы они успели полностью прогреться. Ветчины или колбасы можно тушить с овощами, рисом и крупой или подавать их в холодном виде к горячим блюдам, а также использовать при приготовлении запеканок, омлетов и блинчиков.

КОЛБАСА И СЫР С ОВОЩАМИ

300 г вареной колбасы без шпика, 150 г сыра, 2 апельсина или яблока из компота, 150 г зеленого салата или свежего огурца, 2 сырые моркови, 3—4 помидора или консервированных

стручка перца, 1 стакан сметаны или майонеза, соль, перец, горчица, укроп или зелень петрушки.

Колбасу и сыр нарезать ломтиками или продолговатыми брусочками, фрукты, огурцы и помидоры или стручки перца также ломтиками, морковь натереть, зеленый салат нарезать на куски. Продукты расположить горками на блюде, украсить зеленью. Соус заправить, подать в отдельной посуде.

КОЛБАСА НА ОВОЩНОМ САЛАТЕ

300 г вареной колбасы без шпика, 2 вареные моркови, 1 стакан консервированного горошка, 2 яблока или 1 соленый огурец, 2 отварные картофелины, кусочек сырого сельдерея, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука или зелени петрушки, 2 свежих или консервированных помидора либо стручка перца, 1 стакан сметаны, соль, перец, 2 ст. ложки тертого хрена, 1/2 стакана свежих или консервированных слив, крыжовника и пр., (листья салата).

Нарезать колбасу ломтиками. Овощи и зелень нарезать кусочками и заправить сметаной. Готовый салат положить в миску или на блюдо на целые листья зеленого салата, сверху расположить ломтики колбасы. Украсить зеленью и овощами, из которых приготовлен салат.

КОЛБАСА НА САЛАТЕ ИЗ РИСА

300 г колбасы, 1 стакан отварного риса, 1 стакан консервированного горошка, 2 вареных яйца, 1 сырая морковь, 2 яблока или 1 соленый огурец, 1 стакан сметаны или майонеза, зелень, редис, помидоры.

Нарезать колбасу ломтиками и положить на салат. Для приготовления салата нарезать яйцо и яблоки кубиками, натереть морковь, все это смешать и заправить соусом. Украсить блюдо зеленью, ломтиками редиски и помидоров.

ПАШТЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ И ВЕТЧИНЫ

200 г ветчины средней жирности, 200 г вареного или тушеного мяса птицы (без костей и кожи), 4 кильки, 1 маленький соленый огурец, 2 ст. ложки майонеза, 1 чайная ложка пряного соуса или горчицы, соль, молотый перец.
Начинка из хрена: 3 ст. ложки тертого хрена смешать с 3 ст. ложками густой сметаны, добавить немного соли, сахара и уксуса.
Начинка из сыра: 100 г тертого швейцарского сыра смешать с 2 ст. ложками майонеза или сметаной и заправить пряным соусом.

Ветчину вместе с мясом птицы, килькой и соленым огурцом пропустить 3—4 раза через мясорубку с частой решеткой. Полученный фарш смешать с майонезом, приправить специями по вкусу.

Паштет используется для бутербродов, подается отдельно на холодный стол и может служить начинкой для вареных яиц и корзиночек из теста.

ПАШТЕТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С САЛАТОМ В МАРИНАДЕ

200 г постной вареной ветчины, 100 г сливочного масла, 1 маленькая головка лука, 1 маленький соленый огурец, 1 чайная ложка пряного соуса или горчицы, соль, перец, $^1/_2$ стакана маринованных яблок и слив.

Ветчину, лук и очищенный соленый огурец пропустить 3—4 раза через мясорубку, смешать с растертым маслом и приправить специями. Перед тем как подать на стол паштет или бутерброды с ним, следует украсить их кусочками маринованных овощей.

ФАРШИРОВАННЫЕ ТРУБОЧКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ

250 г постной ветчины, зелень петрушки или укропа, для украшения маленькие помидоры.
Начинка из яиц: 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 кильки, 60 г сливочного масла, соль, горчица.

Растертое масло смешать с рубленым яйцом и килькой, приправить.
Начинка из зелени: растереть 100 г сливочного масла и смешать с 1 маленькой рубленой головкой лука и 3 ст. ложками зелени, добавить соль, перец, вино.

Ветчину нарезать на довольно тонкие маленькие ломтики (8—10 шт.), в середину положить начинку и свернуть кулечком или трубочкой.

ЛОМТИКИ КОЛБАСЫ, ОТВАРЕННЫЕ В СОУСЕ

8 сосисок или 400 г вареной колбасы, 2 ст. ложки маргарина, 1 головка лука, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томатного пюре, 1/2 л бульона, 1/2 стакана сметаны, рубленая зелень петрушки или зеленый лук, соль, перец.

Разогреть маргарин, поджарить в нем рубленый лук до прозрачности, затем добавить муку и томатное пюре, прогревать все вместе 3—4 минуты. Влить бульон и варить несколько минут, после чего положить в соус колбасу, нарезанную довольно тонкими кружками, и варить еще 2—3 минуты. Под конец добавить сметану и приправы.

Гарниром может быть картофельное пюре или отварной рис, тушеные овощи и салат из сырых овощей.

ОВОЩИ, ОТВАРЕННЫЕ С КОЛБАСОЙ

400 г вареной или полукопченой колбасы, 2 ст. ложки маргарина, 2 головки лука, 4 моркови, 1 банка консервированного зеленого горошка, 5—6 картофелин, 3 стакана воды или другой жидкости (от консервированного горошка), соль, перец, 1—2 чайные ложки пряного соуса, рубленый зеленый лук, зелень петрушки или укропа, (1 ст. ложка муки, 1/2 стакана сливок или сметаны).

Колбасу разрезать на маленькие кубики. Кольца лука обжарить в маргарине до прозрачности, добавить нарезанную кружочками морковь и жидкость, а также нарезанный кубиками картофель. Варить под крыш-

кой почти до готовности, затем добавить колбасу и горох. Варить еще 10 минут и приправить. Соусом служит отвар, который при желании можно для густоты смешать с разведенной в воде мукой и добавить сливки или сметану.

В качестве гарнира подойдет зеленый салат, салат из огурцов или помидоров.

ЛОМТИКИ КОЛБАСЫ С КАПУСТОЙ

400 г вареной колбасы, 600 г свежей капусты, 2—3 моркови, 1 головка лука, 2—3 ст. ложки жира, 1—2 стакана воды или бульона, соль, перец, тмин, зелень.

Капусту и морковь нарезать большими кусками, положить в кастрюлю или сотейник, залить кипящей водой или бульоном, приправить и тушить под крышкой до готовности. К полуготовым овощам добавить тушенный в жире рубленый лук, измельченные ломтики колбасы и зелень и варить вместе до полной готовности.

Гарниром может служить отварной картофель или макароны и салат из огурцов или помидоров.

КОЛБАСА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И ФАСОЛЬЮ

600 г квашеной капусты, 2—3 ст. ложки жира, 2 луковицы, 1½ стакана фасоли или бобов, вода, 1 стакан яблочного пюре, 6—8 картофелин, соль, перец или пряные травы, 300 г вареной или полукопченой колбасы, зеленый лук или лук-резанец.

Фасоль или бобы замочить на ночь в холодной воде, перед приготовлением воду слить и добавить свежую так, чтобы уровень ее был на 2—3 см выше плодов. Варить 10—15 минут, затем тонким слоем уложить квашеную капусту, посыпать ее обжаренным в жире рубленым луком и покрыть яблочным пюре. Сверху положить разрезанные пополам картофелины, посыпать солью и приправами, накрыть тяжелой крышкой и тушить до готовности. Не помешивать, но в случае надобности долить воды или бульона. Через 15—20

минут уложить сверху нарезанную ломтиками колбасу и тушить, пока картофель не станет мягким. Колбасу можно предварительно обжарить, тогда ее кладут на готовое рагу. Сверху посыпать рубленой зеленью.

КОЛБАСА С КИТАЙСКОЙ КАПУСТОЙ

500 г китайской капусты, 2 луковицы, 1 ст. ложка жира, 1 морковь, 5 картофелин, 3 стакана воды или мясного бульона, 250 г вареной колбасы (сарделек, сосисок), соль, перец, пряные травы, зелень, (сметана, томатная паста или пряный соус).

Нарезать китайскую капусту и картофель на куски. Лук и морковь нарезать соломкой и обжарить в жиру. Овощи сложить в сотейник, залить водой или мясным бульоном, заправить, тушить на медленном огне. Когда рагу будет почти готово, добавить нарезанную ломтиками колбасу и немного потушить все вместе. Готовое рагу обильно посыпать рубленой зеленью. При желании за несколько минут до конца тушения можно добавить также сметану, томатную пасту или пряный соус.

К столу подают с солеными огурцами, салатом из свеклы или тыквы.

ЛОМТИКИ КОЛБАСЫ С РИСОМ

4—5 больших ломтиков колбасы (1 см), 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, 2 стакана бульона или овощного отвара, 2 ст. ложки красного вина, соль, перец, 1 чайная ложка пряного соуса.
Для варки риса: 1 стакан риса, 1 головка лука, 1 ст. ложка маргарина, 2 стакана воды, 1/2—1 чайная ложка соли, 1/2 стакана гороха, 2 ст. ложки зеленого лука.

Обжарить рис вместе с рубленым луком в маргарине, добавить воду и соль, варить на слабом огне под крышкой до готовности (20—25 минут), затем положить свежий, вареный или консервированный горошек и зеленый лук.

Ломтики колбасы обжарить с обеих сторон и выложить на блюдо. В жире, оставшемся на сковороде,

прогреть муку, добавить другие компоненты и варить 5—6 минут, приправить. Частью соуса полить ломтики колбасы, оставшийся соус подать на стол в соуснике. Рядом с колбасой выложить рис.

Гарнир: салат из сырых овощей.

ПЛОВ С КОЛБАСОЙ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ

2 ст. ложки маргарина, 1 большая головка лука, 1—1½ стакана риса, 2—3 стакана бульона или воды, 2 моркови, 2 ст. ложки томатного пюре, 300 г ветчины, вареной или полукопченой колбасы, соль, перец, мускат, зелень.

Маргарин растопить, обжарить в нем рубленый лук и разрезанную на кубики морковь. Через некоторое время добавить рис, томатное пюре и жидкость. Тушить под крышкой, не помешивая, до полуготовности, затем смешать с нарезанной кубиками ветчиной или колбасой, приправить и тушить на слабом огне до полной готовности. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Гарнир: салат из огурцов, помидоров или свеклы.

ВЕТЧИНА ИЛИ КОЛБАСА, ВАРЕННАЯ С ГОРОХОМ ИЛИ БОБАМИ

2 стакана сушеного гороха или бобов, вода, 400 г ветчины или полукопченой колбасы, 1 головка лука, 3—4 картофелины, соль, перец, 2 стакана бульона или воды, рубленый зеленый лук.

Горох или бобы замочить на ночь в воде и поставить вариться в той же воде. Ветчину или колбасу нарезать кубиками, лук нашинковать, картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Поставить вариться с горохом или бобами и варить на слабом огне под крышкой до готовности. При необходимости подлить воды или бульона. Готовую еду перемешать и приправить, сверху посыпать зеленым луком.

К блюду можно подать сметанный, луковый или томатный соус и салат из огурцов, моркови или брюквы.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ВЕТЧИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

300 г копченого мяса или колбасы, 1 луковица или лук-порей, 2 стакана воды, 8 картофелин, 1 л нарезанной брюссельской капусты, соль, мускат, перец или пряные травы, (1 ст. ложка жира и 1 ст. ложка муки), 2 ст. ложки тертого сыра, зелень.

Копчености нарезать маленькими кубиками, положить на дно посуды и обжарить. В образовавшемся жире подрумянить до золотистого цвета лук. Влить воду, положить нарезанный картофель, варить на слабом огне 10—15 минут, затем добавить брюссельскую капусту, посолить, сдобрить приправами и тушить под крышкой еще 10—15 минут. Чтобы соус получился более густым, смешать муку с растопленным жиром и соединить ее с остальными продуктами за 5—6 минут до конца тушения. Подавая на стол, посыпать тертым сыром и большим количеством рубленой зелени.

КРОКЕТЫ ИЗ КОЛБАСЫ И КАРТОФЕЛЯ

250 г вареной или полукопченой колбасы, 10 картофелин, 2 яйца, 2 головки лука, 2 ст. ложки маргарина, 3—4 ст. ложки муки или молотых сухарей, жир или растительное масло, зелень.

Нарезать колбасу маленькими кубиками. Вареный картофель тщательно размять или пропустить через мясорубку. Рубленый лук тушить в маргарине до прозрачности. Все продукты смешать с яйцами и частью муки или молотых сухарей в густую однородную массу. Разделать круглые или продолговатые крокеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить со всех сторон в обильном жире до образования светло-коричневой корочки. Большие крокеты можно после этого еще 10—15 минут запекать под крышкой на плите или в духовке.

Гарнир: грибной или томатный соус и салат из соленых огурцов или квашеной капусты.

ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ

200 г вареной или полукопченой колбасы, 4 яйца, 4 ст. ложки жидкости (молоко, бульон, овощной отвар и т. п.), соль, жир.

Сосиски нарезать тонкими кружочками, другие колбасы — маленькими кубиками. Яйца взбить, чтобы омлет получился пышным, белки взбить отдельно до образования пены. Продукты смешать, вылить на сковороду с разогретым жиром и жарить на слабом огне на плите или в духовке. Омлет со взбитыми белками загустевает в духовке равномернее, чем на плите. Готовый омлет свернуть вдвое и откинуть на блюдо.

В качестве гарнира подать жареный картофель, тушеную морковь и горох, а также салат из свежих огурцов или зеленый салат.

Омлет можно приготовить и с постной ветчиной.

КОРЗИНОЧКИ ИЗ КОЛБАСЫ

8—10 ломтиков толстой вареной колбасы, 1 ст. ложка горчицы или 2 ст. ложки пряного соуса, 2 ст. ложки жира, 600 г овощей (цветной капусты, гороха, моркови, фасоли и т. п.), 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, соль, зелень.

Овощи нарезать и варить или тушить до готовности, смешать с растопленным маслом и сметаной. Кожицу с ломтиков колбасы не удалять, а смазать горчицей или пряным соусом. Затем жарить их на сковороде с одной стороны до тех пор, пока края не изогнутся и не образуют корзиночку. После этого кожицу удалить, корзиночки наполнить овощами, выложить на подогретое блюдо, оставшиеся овощи расположить рядом.

Гарниром может служить жареный картофель или отварной рис и салат из сырых овощей.

КОРЗИНОЧКИ ИЗ КОЛБАСЫ С ЯБЛОКАМИ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

8—10 ломтиков толстой вареной колбасы, 2 ст. ложки фруктового соуса (индийского и пр.), 2 ст. ложки жира, 1 головка лука, 1 кг свежей или ква-

шеной капусты, 1 чайная ложка тмина, 1—2 моркови, 3—4 кислых сырых или консервированных яблока, соль, перец, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки масла или сметаны, (1/2 стакана отвара).

Лук нашинковать, обжарить в жире. Капусту нарезать соломкой, морковь натереть. Тушить вместе с луком до готовности, при необходимости добавить немного отвара, но следить при этом, чтобы овощи оставались лишь умеренно сочными. В конце тушения добавить нарезанные кубиками яблоки и приправить. Ломтики колбасы с неснятой кожицей смазать фруктовым соусом с одной стороны, затем обжарить другую сторону в небольшом количестве жира, пока края ломтика не изогнутся, и тогда удалить кожицу. Тушеные овощи положить в миску или на подогретое блюдо, сверху поместить корзиночки из колбасы и наполовину наполнить их этими же тушеными овощами.

К блюду подать жареный картофель, горчицу или пряный соус.

КОЛБАСА С ЛУКОМ НА ШАМПУРЕ

400 г полукопченой колбасы, 12—15 небольших головок лука, 8—10 маленьких свежих или маринованных грибов, 2 чайные ложки пряного соуса, 1 ст. ложка яблочного пюре, 1 чайная ложка томатного соуса, немного бульона или воды.

С колбасы удалить кожицу, нарезать кружочками и нанизать вперемежку с луком и грибами на шампур. Обжарить над горящими углями или в электрогриле до образования светло-коричневой корочки, время от времени смазывая продукты смесью из пряного соуса, яблочного пюре и жидкости.

Гарнир: салат из сырых овощей, зелень, отварной рис, пряный соус.

ВЕТЧИНА ИЛИ КОЛБАСА С ЯБЛОКАМИ НА ШАМПУРЕ

400 г ветчины, сосисок или полукопченой колбасы, 4 сырых или консервированных яблока, 1 большая головка лука, 1 стручок перца, 1 ст.

ложка фруктового соуса, 1 ст. ложка сметаны или растительного масла.

Ветчину или колбасу (или то и другое) нарезать большими кубиками и нанизать на шампур вперемежку с кусками яблок, кольцами лука и кусочками стручкового перца, очищенного от семян. Жарить над горящими углями или в электрогриле до образования светло-коричневой корочки, время от времени смазывая продукты смесью фруктового соуса и сметаны или растительного масла. Подавать к столу сразу. Гарниром может быть рубленая зелень или салат из сырых овощей и отварной рис или жареный картофель.

ВЕТЧИНА ИЛИ КОЛБАСА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ НА ШАМПУРЕ

200 г ветчины или колбасы, 300 г сырых фрикаделек, 2 головки лука, 2 помидора, 1 стручок перца, 1 ст. ложка пряного соуса, 1 ст. ложка растительного масла.

Ветчину или колбасу нарезать тонкими ломтиками и нанизать на шампур вперемежку с фрикадельками, нарезанными на четыре части луковицами и помидорами. Жарить над горящими углями или в электрогриле до образования светло-коричневой корочки, время от времени смазывая продукты смесью из соуса и растительного масла.

Гарнир: отварной рис или жареный картофель и салат из сырых овощей, зелень.

ЛОМТИКИ КОЛБАСЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ГРИБАМИ

500 г вареной колбасы, бульон или вода, перец, 200 г грибов, 1 ст. ложка жира, 1 головка лука, 1 чайная ложка муки, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, $^1/_2$ стакана сметаны, соль, (свежие помидоры).

Разрезать колбасу на 8—10 ломтиков, каждый ломтик посыпать перцем. Ломтики колбасы положить на влажный противень. Грибы нарезать кусками, потушить в

Рис. 21. Ветчина или колбаса с фрикадельками на шампуре.

жире вместе с рубленым луком, добавить муку, рубленую зелень петрушки и сметану, прогреть все вместе и приправить. На каждый ломтик колбасы горкой положить грибы и запекать при температуре 250° С 15 минут, затем сразу подать на стол.

Гарнир: картофельное пюре, салат из сырых овощей и сметанный соус.

ЛОМТИКИ КОЛБАСЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

500 г вареной колбасы, 2 больших помидора, 200 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, масло.

Разрезать колбасу на 8—10 ломтиков. На каждый ломтик положить кружок помидора и на него слой тертого сыра, смешанного со сметаной и яйцом. Ломтики колбасы положить на смазанный сливочным маслом противень и запекать в духовке при температуре 200—220° С до образования светло-коричневой корочки (15—20 минут). Сразу подавать на стол.

Гарниром может быть картофельное пюре или отварной рис, томатный соус или соус из укропа и салат из сырых овощей.

КРУГ КОЛБАСЫ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

1 круг полукопченой колбасы (450—500 г), 2—3 небольших помидора, 100 г сыра, 2 ст. ложки сметаны или растопленного масла, немного бульона или воды.

С колбасы удалить кожицу, положить колбасу на влажный противень и сделать в ней надрезы через каждые 1½—2 см. Помидоры и сыр разрезать на тон-

кие ломтики, которые вперемежку поместить в надрезы. Смазать колбасу сметаной и запекать при температуре 200°С 15—20 минут. В качестве гарнира подойдут отварные макароны, салат и сметанный соус.

КОЛБАСА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

8—10 картофелин, 3 яйца, 2 стакана молока, соль, перец, 1 головка лука, 1 ст. ложка маргарина, майоран, зелень петрушки или эстрагон, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука или лука-резанца, 4 сардельки или 400 г вареной колбасы, 50 г тертого сыра, 1 ст. ложка молотых сухарей.

Вареный картофель очистить от кожуры, нарезать кубиками и положить в смазанную маргарином форму, посыпать солью, перцем, луком, обжаренным в масле до прозрачности, и зеленью. Залить приправленной яично-молочной смесью и запекать почти до готовности примерно 20 минут. Затем вынуть форму из духовки, уложить сверху рядами нарезанную ломтиками колбасу, посыпать смесью из сыра и молотых сухарей и запекать до тех пор, пока яйцо не загустеет и запеканка не покроется светло-коричневой корочкой.

Сервировать с салатом из помидоров, огурцов или моркови.

КОЛБАСА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ

Тесто: 2 стакана блинной муки, 3/4 стакана воды. Соус: 250 г вареной колбасы, 5—6 помидоров, 200 г сыра, 2—3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 2 ст. ложки томатного пюре или сока, зелень.

Приготовить тесто из блинной муки и воды, выложить его тонким слоем в форму и запечь до полуготовности. Равномерно смазать тесто томатным пюре, посыпать зеленью. Колбасу очистить от пленки, нарезать тонкими ломтиками и разложить на тесте. На колбасу положить ломтики помидоров (можно использовать и консервированные помидоры), сбрызнуть растопленным сливочным или растительным маслом и

посыпать тертым острым сыром. Если сыр неострый, то добавить перец и соль. Запекать в духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться и не станет желтым, но не слишком подрумянится.

Сервировать с огуречным или зеленым салатом.

ТРУБОЧКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

8—10 тонких ломтиков ветчины или копченой корейки, 4—5 шт. лука-порея или моркови, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки муки, 1 чайная ложка горчичного порошка, 1 стакан бульона, 1/2 стакана сметаны, 1—2 яйца, соль, черный и красный перец, рубленая зелень петрушки, 2 ст. ложки молотых сухарей или тертого сыра.

Лук-порей или морковь отварить в подсоленной воде и разрезать вдоль пополам. Ломтики ветчины обернуть вокруг овощей, закрепить спичкой и положить на противень или в огнеупорную форму. Маргарин растопить, прогреть в нем муку и горчицу. Добавить жидкость и сметану, варить 8—10 минут и приправить. Соус слегка остудить и прибавить к нему яйца и зелень. Вылить соус на трубочки из ветчины, сверху посыпать тертым сыром или молотыми сухарями. Запекать в горячей духовке (при температуре 225° С) до образования светло-коричневой корочки.

Гарнир: жареный картофель, салат из огурцов или помидоров.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕТЧИНЫ

300 г ветчины или грудинки (можно использовать обрезки), 250 г постного фарша, 1 большая головка лука, 1/2 сельдерея, 1 стакан нарезанного кубиками мягкого белого хлеба, 1 стакан бульона или молока, 1—2 яйца, соль, перец, 1—2 чайные ложки пряного соуса, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки молотых сухарей.

Ветчину вместе с луком и сельдереем два раза пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Все продукты смешать до образования однородной

массы, положить в смазанную жиром продолговатую четырехугольную форму и запекать при температуре 160—170° С до готовности (примерно 1 час). Выбить запеканку из формы, подать на стол в горячем или в холодном виде. Если запеканка подается в горячем виде, в качестве гарнира подойдет отварной картофель или картофельное пюре, томатный, луковый или какой-либо остро заправленный соус и салат.

Рядом с холодными ломтиками расположить горками отварные или маринованные овощи и подать их с холодным соусом.

ПОМИДОРЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ ВЕТЧИНЫ

8—10 помидоров, соль, красный перец, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан бульона; 250 г постной ветчины или нежирной колбасы, 1 головка лука или лук-порей, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сметаны, (3 ст. ложки отварного рассыпчатого риса).

У помидоров удалить сердцевину, посыпать изнутри солью и перцем. Ветчину или колбасу изрубить или пропустить через мясорубку. Рубленый лук поджарить в 1 ст. ложке масла до прозрачности. Ветчину, лук, измельченные яйца и рис смешать со сметаной. Наполнить помидоры смесью, сверху положить кусочки сливочного масла. Запекать на противне или в форме, залив помидоры бульоном, в течение 25—30 минут в духовке при температуре 200° С. Соусом служит оставшийся на противне бульон, в который можно добавить сердцевину помидора.

Сервировать с отварным или жареным картофелем, огуречным или зеленым салатом.

ТЫКВА С НАЧИНКОЙ ИЗ ВЕТЧИНЫ

1 маленькая тыква или кабачок (1—1½ кг), соль, красный перец, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны; 300 г ветчины средней жирности или нежирной колбасы, 2 головки лука, 1 яблоко, 1 ст. ложка пряного соуса, ½ стакана бульона, 1—2 вареных яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей или отварного риса,, 1 ст. ложка рубленой зелени.

Очистить тыкву от кожуры, разрезать пополам, удалить семена и посыпать изнутри солью и перцем. Ветчину или колбасу порубить или пропустить через мясорубку. Более жирную часть поджарить вместе с рубленым луком, яблоком и пряным соусом. Ветчину смешать с измельченным яйцом, молотыми сухарями или рисом, бульоном и зеленью. Смесь приправить и наполнить ею тыкву. Две половинки тыквы сложить и обвязать шпагатом. Положить тыкву на противень, смазать ее сливочным маслом, залить сметаной и посыпать солью. Запекать в духовке при температуре 180—200°С до готовности (40—45 минут). Время от времени поливать тыкву скопившейся на противне жидкостью.

Гарнир: отварной картофель, макароны или рис и салат из сырых овощей.

ПЫШНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕТЧИНЫ

2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, 2—3 стакана молока, соль, перец, мускат, 2—3 яйца, 1 головка лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 200 г ветчины или колбасы, 1/2 стакана тушеных грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей.

Прогреть муку в масле, влить молоко и варить 5—6 минут, приправить и дать остыть. Затем к остывшей каше добавить яичные желтки и в последнюю очередь взбитые белки.

Лук, морковь и корень петрушки порубить или натереть на крупной терке, ветчину или колбасу нарезать кубиками. Продукты тушить в жире от ветчины или в небольшом количестве масла, через некоторое время добавить шинкованные грибы. Тушеные продукты переложить в смазанную маслом форму, залить яичной смесью, сверху положить кусочки масла и посыпать молотыми сухарями. Запекать при температуре 180—200°С до тех пор, пока запеканка не пропечется и не покроется светло-коричневой корочкой (25—30 минут).

В качестве гарнира подавать жареный картофель и салат из сырых овощей.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕТЧИНЫ И ОВОЩЕЙ

300 г ветчины или колбасы, 1 кочан цветной капусты, 4 моркови, 1 головка лука, 1 стакан гороха, 1 яблоко, 2—3 яйца, 1—1½ стакана молока, укроп или зелень петрушки, соль, перец, мускат, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки молотых сухарей.

Ветчину или колбасу нарезать кубиками. Цветную капусту, морковь и горох отварить в небольшом количестве воды, лук и яблоко натереть или порубить. Продукты уложить вперемежку в смазанную маслом форму. Яйца взбить, смешать с молоком и с 1 стаканом овощного отвара, приправить и вылить на продукты в форме. Сверху посыпать молотыми сухарями и положить кусочки масла. Запекать при температуре 180—200° С до образования светло-коричневой корочки и полной готовности (20—30 минут).

Гарнир: отварной картофель или рис и салат из помидоров, огурцов или зеленый салат.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕТЧИНЫ (КОЛБАСЫ) И КАРТОФЕЛЯ

250 г ветчины или колбасы, 2 большие головки лука, 2 ст. ложки маргарина, 8 отварных картофелин, 2 ст. ложки томатного пюре или 2 чайные ложки пряного соуса, 2 стакана молока или бульона, 2—3 яйца, соль, перец, 1 ст. ложка тертого сыра или молотых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла.

Ветчину без кожи или колбасу без пленки нарезать кубиками. Лук изрубить, тушить в маргарине до прозрачности. Картофель нарезать кубиками. Все продукты уложить в смазанную маслом форму слоями так, чтобы внизу и наверху был картофель. Молоко взбить с томатным пюре или пряным соусом и яйцами, приправить и вылить на картофель. Посыпать молотыми сухарями и положить сверху кусочки масла. Запекать при температуре 180—190° С, пока яйцо не загустеет и запеканка не подрумянится.

В качестве гарнира подойдут соленые огурцы, помидоры или салат из капусты.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕТЧИНЫ (КОЛБАСЫ) И МАКАРОН

250 г ветчины или колбасы (вареной или полукопченой), 2 ст. ложки маргарина, 2 головки лука, 3 ст. ложки томатного пюре, 1 чайная ложка пряного соуса, 2 стакана бульона, 2 яйца, 250 г макарон, вода, соль, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сыра.

Ветчину или колбасу нарезать на маленькие кубики, сосиски — на тонкие кружочки. Маргарин разогреть, потушить в нем рубленый лук до прозрачности, затем добавить томатное пюре и пряный соус. Холодный бульон смешать с тушеными приправами и взбитыми сливками, заправить. Макароны отварить в подсоленной воде, дать воде стечь и уложить в форму с ветчиной или колбасой, положив колбасу и макароны отдельными слоями. Каждый слой, а затем и всю запеканку полить яичной смесью. Посыпать сверху тертым сыром и положить кусочки масла. Запекать при температуре 160—180° С до образования светло-коричневой корочки и до полной готовности.

На гарнир подойдут тушеные овощи или салат из сырых овощей.

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Субпродукты (печенка, сердце, почки, мозги, легкие и т. п.) в большинстве случаев богаты водой. Поэтому они быстро портятся и должны быть сразу же употреблены в пищу. Наиболее ценными из субпродуктов являются печенка, кровь, язык, мозги, почки. Они богаты минеральными веществами, содержат полноценные белки и витамины А, B_1 и B_2.

У печенки перед ее приготовлением снимают покрывающую ее пленку. Для этого нужно слегка отбить печенку рукояткой ножа, тогда пленка отходит и ее легко удалить. Вырезают и крупные кровеносные сосуды. Наиболее вкусна телячья печенка, за ней следуют баранья и говяжья. Свиная печенка имеет чуть горьковатый привкус. Говяжья печенка становится более нежной, а свиная печенка несколько утрачивает

свой горьковатый привкус, если их до приготовления подержать несколько часов в молоке.

Мозги имеют нежный и приятный вкус. Наиболее вкусны телячьи мозги. Поскольку мозги содержат много крови, их вымачивают в холодной воде, тщательно промывают, удаляют пленки и отваривают или жарят. Если мозги очень нежные и мягкие, то в воду, в которой их вымачивают или варят, прибавляют немного уксуса. Кислота делает ткань мозгов более плотной.

Мясо **языка** сочное и нежное. Желательно за 3—4 дня до варки засолить язык. При засолке на 1 кг языка берется 150 г соли, 1 ст. ложка сахара и 1/4 чайной ложки селитры (селитра сохраняет красноватый цвет языка). Засоленный язык можно хранить несколько недель.

Почки наиболее вкусны телячьи и бараньи. Из них можно сразу приготовить пищу. Они подходят для жарки на шампуре и в электрогриле. Говяжьи и свиные почки требуют тщательной подготовки. Почки разрезают пополам, удаляют кровеносные сосуды, замачивают в холодной воде, проваривают, прополаскивают еще раз в холодной воде и только тогда употребляют в пищу.

Сердце имеет плотную соединительную ткань и поэтому больше подходит для варки и тушения. Питательная ценность **легких** и **желудка** меньше. Их употребляют в пищу в вареном виде, тушенными в соусе, используют для приготовления начинок.

Из внутренних органов домашней птицы в пищу употребляются печень, сердце, желудок. Наиболее ценной является печенка (особенно гусиная), из которой можно приготовить паштет и различные начинки. Сердце и желудок можно тушить в соусе или вместе с овощами (рагу). Их можно также пропустить через мясорубку и вместе с печенкой приготовить начинку для пирогов или запеканку.

У печени следует осторожно удалить желчь, которая придает ей горький вкус, и пленки. Необходимо тщательно проверять также печенки, поступающие в продажу в виде полуфабрикатов, и удалять у них зеленоватые следы желчного пузыря.

Желудки (пупки) разрезать пополам, вывернуть внутреннюю сторону, удалить остатки пищи, промыть

и снять с внутренней стороны пленку. У желудков, которые поступают в продажу в качестве полуфабрикатов, пленка уже удалена. Их необходимо только промыть.

С сердца снять окружающую его пленку.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ С ОВОЩАМИ

500 г печенки, 250 г шпика, 2 моркови, 1 головка лука, 1 корень петрушки, ломтик сельдерея, несколько горошин перца, мускатный орех, несколько очищенных килек.

Печенку очистить от пленки и жил, разрезать на небольшие куски. Свиную печенку рекомендуется предварительно замочить на 1 час в воде. Шпик нарезать кубиками и слегка подрумянить, обжарить в нем измельченные овощи. Затем добавить печенку, немного кипятка и тушить до полной готовности. Если тушить печенку слишком долго, она станет безвкусной и жесткой. Тушеные продукты пропустить два раза через мясорубку. Чтобы паштет получился нежным и пышным, следует протереть смесь через сито, затем приправить и взбивать до тех пор, пока она не сделается светлой и пышной. Готовый паштет завернуть в целлофановую или пергаментную бумагу в виде рулета. Подавая на стол, разрезать на ломтики.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ

500 г печенки, 100 г копченой корейки, 100 г сливочного масла, 1 головка лука, соль, перец, 2 чайные ложки коньяка или вина, мускатный орех, сахар.

Очищенную печенку разрезать на куски и слегка подрумянить вместе с копченым мясом и луком. Добавить немного горячей воды и тушить до полной готовности. Затем пропустить два раза через мясорубку, добавить процеженную жидкость, оставшуюся после тушения, и протереть сквозь сито. Смесь приправить и взбить, добавляя по кусочку масло.

Паштет быстро темнеет. Подавая на праздничный стол, можно залить ломтики паштета желе или раз-

делать при помощи опущенной в горячую воду ложки маленькие фрикадельки и обвалять их в тертом сыре.

Украсить ломтиком лимона, листиками петрушки.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ

(на 6—8 человек)

500 г печенки, 250 г шпика, 1 маленькая головка лука, 5—6 килечных филе, 50 г сливочного масла или гусиного жира, 2 ст. ложки муки, 1 3/4 стакана молока, 1/2 ст. ложки молотых сухарей, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки соли, истолченная гвоздика, перец, мускат, 250 г шпика, нарезанного ломтиками, которыми покрываются дно и стенки формы.

Печенку очистить, нарезать и пропустить 2—3 раза через мясорубку вместе со шпиком, луком и кильками. Свиную печенку предварительно вымачивать несколько часов в воде или в молоке. Масло растопить в кастрюле, добавить муку и варить, понемногу вливая горячее молоко. Варить соус 5 минут. Снять кастрюлю с огня, примешать пропущенные через мясорубку печенку и яйцо и приправить. Хорошо взбить. Чтобы быть уверенным в том, что смесь получилась вкусной, рекомендуется до запекания небольшую часть смеси сварить.

Дно и стенки формы выложить тонкими ломтиками шпика. Налить смесь в форму, сверху обвязать пергаментной или станиолевой бумагой и варить на пару приблизительно 1 1/2 часа. Паштет можно запекать также в духовке при температуре 170° С. Проверить готовность паштета спичкой. Спичка должна остаться сухой. Запеканке дать остыть. На следующий день выбить запеканку из формы и нарезать ломтиками. Украсить измельченным желе из брусники или клюквы, маринованными огурцами. Желе должно быть достаточно густым, чтобы его можно было измельчить.

ВАРЕНЫЙ ПАШТЕТ ИЗ КУРИНЫХ ПЕЧЕНОК

200 г куриных печенок, 130 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки соли, перец, 1/2 небольшой дольки чеснока.

Печенку пропустить через мясорубку или мелко изрубить.

В маленькую кастрюлю положить измельченную печенку, соль, молотый перец, толченый чеснок и маленькие кусочки масла. Поместить ее в кипящую воду и варить, помешивая деревянной ложкой, пока смесь слегка не подрумянится. Затем поставить кастрюлю в ледяную воду и мешать, чтобы масса остыла. Готовый паштет держать на холоде не меньше двух часов.

Подавая на стол, чайной ложкой, смоченной в горячей воде, разделать ровные куски и выложить на маленькие подставки. Украсить листьями зеленого салата или зеленью петрушки.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ ПТИЦЫ

250 г печенки, 50 г копченого шпика, 50 г сливочного масла, 50 г моркови (корня петрушки, лука-порея), соль, тертый мускатный орех, лимонный сок, 1—2 чайные ложки коньяка.

Печенки очистить и нарезать мелкими кусками, нарезанный шпик слегка подрумянить, добавить измельченную печенку, прожарить, положить рубленую морковь, петрушку, лук-порей и подлить немного горячей воды. Тушить 15—20 минут. Затем пропустить 2 раза через мясорубку. Для того чтобы паштет получился более пышным, надо протереть смесь сквозь частое сито. Масло растереть и смешать с измельченной печенкой, приправить и взбить. Дать затвердеть в холодном месте. Шпик можно заменить сливочным маслом и наоборот.

На стол подавать на маленьких подставках. Украсить ломтиками лимона и зеленью.

ВАРЕНАЯ ПЕЧЕНКА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

500 г печенки, 1/2 головки лука, несколько ломтиков моркови, петрушки, соль, перец горошком, 1—1 1/2 л воды.
Соус: 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка муки, отвар, 4 ст. ложки сметаны, 2 маринованных огурца, укроп.

Варить приправы вместе с кореньями несколько минут, затем положить в эту же посуду целым куском печенку и варить на слабом огне до полуготовности. Вынуть печенку и разрезать на ломтики. Из отвара приготовить сметанный соус. Огурцы нарезать кубиками, положить в соус, добавить ломтики печенки и тушить 10—15 минут.

Сервировать с отварным картофелем, картофельным или овощным пюре, салатом из сырых овощей.

ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНКА С ГАРНИРОМ

500 г печенки, 2 ст. ложки муки, перец, соль, 40 г жира для жарки.

Снять с печенки пленку и удалить жилы, нарезать на ломтики толщиной в 1 см, обвалять в смешанной с перцем муке, подрумянить с обеих сторон в разогретом жире и запекать несколько минут в нежаркой духовке. Добавлять соль до жарки и пережаривать нельзя, ибо печенка может стать очень твердой. Даже несколько лишних минут жарки могут изменить качество печенки. В среднем, продолжительность жарки составляет 10—12 минут.

Свиную печенку и говяжью (более темную по цвету печенку немолодого животного) рекомендуется перед жаркой 1—2 часа вымачивать в простокваше или в слабом растворе уксуса. От этого печенка становится более нежной на вкус и мягкой. Значительно улучшается вкус свиной печенки.

Перед жаркой печенку можно панировать в яичном лосьоне и молотых сухарях.

Жареные ломтики печенки выложить на блюдо, полить растопленным маслом и покрыть различными гарнирами:

- кольцами лука, обвалянными в муке и обжаренными в жире (из расчета 3—4 средние по величине луковицы на данное количество печенки);
- толстым жареным ломтиком яблока, на него положить жареные кольца лука (из расчета 2—3 яблока и 2 луковицы на данное количество печенки);
- копченой корейкой и помидорами (достаточно 100 г копченой корейки и 2—4 помидоров). Корейку нарезать тонкими ломтиками, быстро обжарить с обеих

сторон до образования коричневой корочки, положить на каждый ломтик печенки кусочек корейки и толстый жареный ломтик помидора;

● ломтиком лимона и кусочком чесночного масла.

Жареную печенку сервируют с картофельным пюре, отварными овощами, кисло-сладким салатом из сырых овощей или отварным рисом.

ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНКА С ФРУКТАМИ

500 г печенки, 2 ст. ложки муки, соль, перец, 50 г жира, 3 головки лука, 2 яблока, 2 апельсина, 2 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки сливок, зелень.

Очищенную от пленки и жил печенку нарезать на ломтики, обвалять в смешанной с перцем муке и жарить в разогретом жире с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки, затем посолить. В разогретом маргарине потушить рубленый лук, ломтики яблока и апельсина. Примешать сливок.

Ломтики печенки выложить на блюдо, на каждый кусок положить тушеные фрукты. Сверху посыпать рубленой зеленью (укропом, петрушкой). На гарнир подходит картофельное пюре и салат из сырых овощей.

ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНКА С АПЕЛЬСИНАМИ

500 г печенки, 1 чайная ложка горчицы, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки жира, соль, перец, имбирь, 2 апельсина, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана кислого вина.

Очищенную печенку нарезать на ломтики, смазать горчицей и обвалять в муке. Обжарить в разогретом жире до образования светло-коричневой корочки, посыпать солью, перцем, имбирем и жарить еще несколько минут на слабом огне. Готовую печенку переложить в другую посуду. Сковороду сполоснуть небольшим количеством воды, жидкость процедить, добавить масло. Апельсины очистить. Из одного из них выжать сок, другой разрезать острым ножом на тонкие ломтики.

Жидкость от жарки смешать с апельсиновым соком, вином и прогреть.

Печенку выложить на блюдо, залить соусом, украсить дольками апельсина.

ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНКА ПТИЦЫ

400 г куриной или гусиной печенки, мука, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сливок, соль.

Печенки обвалять в смешанной с солью муке. Быстро подрумянить в разогретом масле. Сразу подать на стол. Гарниром может служить жареный картофель, отварной рис, тушеная морковь, неострые овощные салаты. В качестве соуса используются прогретые на сковороде сливки. Чтобы соус получился более густым, примешать в сливки до прогревания 1 чайную ложку муки.

ЖАРЕНАЯ ГУСИНАЯ ПЕЧЕНКА С ГРИБАМИ

4—5 гусиных печенок, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, 300 г нежных на вкус грибов, 2—3 ст. ложки кислого вина.

Очищенные от пленки гусиные печенки обвалять в смешанной с солью муке, смочить во взбитом яйце и опять обвалять в муке. Жарить с обеих сторон в разогретом масле до образования светло-коричневой корочки. Выложить жареные печенки в другую посуду. К жидкости, оставшейся на сковороде, добавить вино. Получившимся соусом залить печенку. Сервировать с поджаренными в масле грибами.

ПЕЧЕНКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В БУМАГЕ

400 г печенки, молоко, соль, перец.

Телячью и баранью печенку можно запекать сразу, свиную и говяжью печенку рекомендуется предварительно в течение 1 часа вымачивать в молоке. Печенку, очистив от пленки, разрезать на толстые ломтики толщиной в 1 см. Ломтики натереть смесью соли и перца и завернуть каждый ломтик отдельно в двойную пер-

гаментную бумагу или фольгу. Заворачивать следует тщательно, чтобы выделяющийся при запекании сок не вытек. Куски печенки запекать в предварительно разогретой духовке 8—10 минут.

Запеченную печенку переложить на тарелку, полить соком из бумаги. Сразу же подать на стол. Гарнировать жареным луком, помидорами, огурцами, печеными яблоками и другими продуктами.

ПЕЧЕНКА, ЗАПЕЧЕННАЯ НА ШАМПУРЕ С ЯБЛОКАМИ

300 г печенки, 3 яблока, 1/2 апельсина, 1 свежий огурец, растительное масло, соль.

Кубики печенки нанизать на шампур вперемежку с дольками яблока, апельсина и ломтиками огурца. Смазать растительным маслом и запекать над горящими углями или в электрогриле 3—4 минуты. Готовую печенку посыпать солью.

Сервировать с целыми редисками, помидорами, укропом, зеленью петрушки и острым соусом.

ПЕЧЕНКА, ЗАПЕЧЕННАЯ НА ШАМПУРЕ СО ШПИКОМ И ЛУКОМ

200 г печенки, 200 г копченой корейки, 2 головки лука, 2 помидора, соль, перец.

Печенку нарезать на тонкие ломтики и нанизать на шампур вперемежку с ломтиками копченой корейки такой же величины, толстыми кольцами лука и помидорами. Сверху посыпать перцем и солью. Запекать над горящими углями или в электрогриле.

Нанизанную на шампур печенку можно жарить также на сковороде или в духовке в разогретом жире. В этом случае продукты следует предварительно расплющить.

Сервировать с отварным рассыпчатым рисом.

Рис выложить на блюдо, куски печенки столкнуть с шампура и положить на рис. Залить жиром, в котором жарилась печенка. Посыпать рубленым укропом.

ПЕЧЕНКА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНО-ЛУКОВОМ СОУСЕ

400 г печенки, 2 ст. ложки муки, 60 г жира, 1/2 стакана воды, 1 1/2 стакана молока, 2 головки лука, соль, перец.

Очищенную от пленки и жил печенку нарезать на ломтики, обвалять в смешанной с перцем муке и обжарить в разогретом жире до образования светло-коричневой корочки. Подрумяненную сторону посыпать солью. Жареную печенку переложить в сотейник.

В жире, в котором жарилась печенка, прогреть муку, добавить воду и молоко и варить 5—6 минут. Соус приправить солью и перцем и полить им печенку. Отдельно прогреть в жире до прозрачности нарезанный соломкой лук и положить его в соус. Тушить все вместе около 10 минут.

Сервировать с картофельным или овощным пюре, кисло-сладким салатом из сырых овощей.

ПЕЧЕНКА ПТИЦЫ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ

400 г куриной или гусиной печенки, 50 г шпика, лук-порей или репчатый лук, мука, 100 г сливок или 2—3 ст. ложки вина, соль, перец.

Шпик нарезать брусочками и слегка обжарить. Там же обжарить приправленные солью и панированные в муке печенки, добавить мелко нашинкованный лук-порей, немного горячей воды, сливки или вино и тушить несколько минут в посуде под крышкой.

Сервировать с картофелем или рисом и сладкими салатами.

ПОТРОХА ПТИЦЫ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

400 г потрохов (сердце, желудочки), 50 г жира, 1 ст. ложка муки, 1 головка лука, 3—4 средние моркови, 4—5 картофелин, соль, перец, вода или бульон, (2—3 помидора).

Желудочки (пупки) разрезать на ломтики, сердце — пополам и слегка обжарить. Посыпать мукой, добавить измельченного лука, соли, перца и жарить все вместе

несколько минут. Затем добавить немного горячей воды или бульона и тушить. Через некоторое время примешать подрумяненные отдельно ломтики моркови и жареный картофель, при необходимости подлить еще немного жидкости и тушить до полной готовности. Помидоры прибавить в конце тушения.

Сервировать с неострым салатом.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНКИ

400 г печенки, 60 г жира, 2 головки лука, 2 ст. ложки муки, 2 стакана воды или бульона, 1 ст. ложка пряного соуса, 3—4 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Очищенную печенку разрезать на брусочки толщиной в 1 см и длиной в 4—5 см и слегка прожарить в разогретом жире. Посыпать солью. Печенку переложить в сотейник. В жире, в котором жарилась печенка, обжарить лук и муку и варить несколько минут, постепенно добавляя горячую воду. Затем соединить с пряным соусом, сметаной, приправить, вылить в сотейник и тушить несколько минут вместе с печенкой.

Подавать на стол с жареным картофелем и кисло-сладким салатом.

ТУШЕНАЯ ПЕЧЕНКА СО СВИНИНОЙ И МОРКОВЬЮ

400 г печенки, 150 г свинины, 3—4 большие моркови, 2 головки лука, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, соль, перец, зелень.

Свинину, печенку, морковь и лук нарезать большими кубиками и подрумянить в приведенной последовательности. Добавить немного кипятку, соли и тушить под крышкой. В конце тушения подсыпать муки и подлить сметаны, приправить солью и перцем.

На гарнир подойдет картофельное пюре. Его располагают по кругу на блюде. Посередине кладут тушеную печенку, сверху посыпают рубленой зеленью.

ПЕЧЕНКА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г печенки, 2 головки лука, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, картофель, 2½ стакана бульона или воды, красный перец, зелень петрушки.

Нарезать печенку ломтиками и подрумянить вместе с кольцами лука. Посолить. Печенку и толстые ломти картофеля уложить в сотейник слоями. Залить продукты жидкостью. Тушить под крышкой до полной готовности. Заправить красным перцем и рубленой зеленью петрушки.

Подавать на стол в той же посуде. К этому блюду подойдет салат из моркови и клюквы.

ПЕЧЕНКА С ОВОЩАМИ

400—500 г печенки, 100 г жира, 4—5 шт. моркови, 1 маленькая брюква, 1 головка лука, несколько ломтиков сельдерея, 3—4 помидора или несколько соленых огурцов, 2 ст. ложки муки, 100 г сметаны.

Очищенную печенку нарезать большими кубиками или брусочками и подрумянить в разогретом жире в сотейнике. Добавить соли. Там же обжарить лук и прогреть муку. Сверху положить нарезанные кубиками овощи и налить столько горячей воды, чтобы овощи были погружены в нее на ¾. Посыпать солью и тушить под крышкой. В конце тушения добавить помидоры, соленые огурцы и сметану.

На гарнир можно подать отварной картофель.

КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНКИ

300 г печенки, 200 г картофельного пюре или отварного картофеля, 2 яйца, 2 головки лука, 2 ст. ложки жира, соль, перец, майоран, 1 ст. ложка молотых сухарей.
Соус: 200 г сметаны, зеленый лук.

Печенку очистить от пленки и пропустить через мясорубку. Примешать картофельное пюре, яйца, жаренный в жире лук и приправы.

Разделать котлеты, обвалять их в молотых сухарях и поджарить. Если смесь окажется слишком жидкой, то можно добавить немного муки или молотых сухарей и класть ее на сковороду ложкой.

В качестве соуса употребляется приправленная солью и смешанная с зеленым луком сметана. Сервировать с салатом из сырой моркови и капусты.

БЛИНЧИКИ ИЗ ПЕЧЕНКИ

300 г печенки, 300 г (4—5 шт.) сырого картофеля, 1 головка лука, соль, перец, жир для жарки.

Печенку, картофель и лук пропустить через мясорубку, приправить солью и перцем. Ложкой выложить смесь в горячий жир на сковороду в виде блинчиков и поджарить их. Сервировать с тушенной в сливочном масле морковью и с молочным или сметанным соусом с луком.

КЛЕЦКИ ИЗ ПЕЧЕНКИ

1 стакан пропущенной через мясорубку печенки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1—2 яйца, 4—5 ст. ложек молотых сухарей, соль, перец.

Жареную печенку трижды пропустить через мясорубку, примешать другие компоненты. Дать постоять около часу, пока молотые сухари не набухнут. Чайной ложкой брать маленькие кусочки теста и опускать их в кипящий мясной бульон или овощной суп. Варить до тех пор, пока клецки не поднимутся на поверхность.

БЛИНЫ ИЗ ПЕЧЕНКИ И ЯИЦ

200 г печенки, 100 г черствого белого хлеба, 1 маленькая головка лука, 4 яйца, соль, перец, 5 ст. ложек муки, 100 г сливочного масла или жира.

Печенку, размоченный белый хлеб и лук пропустить через мясорубку, добавить яйца, приправы и муку. Жарить как обычные блины.

Гарнир — брусничное и клюквенное варенье.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОРОХОМ

300 г печенки, 2—3 картофелины, 5 ст. ложек консервированного горошка, 1—2 ст. ложки натертого на крупной терке сельдерея, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, соль, перец.

Очищенную от пленок печенку и сырой картофель пропустить через мясорубку. Добавить тертый сельдерей, яйцо, горошек и молоко. Приправить солью и перцем. Хорошо размешать, переложить в смазанную маслом форму и запекать 30 минут при температуре 200° С. Подавать на стол в той же посуде. Гарнир — брусничный или какой-либо другой кисло-сладкий салат.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНКИ С РИСОМ

1/2 стакана риса, 1/2 стакана воды, 1 стакан молока, 400 г печенки, 1 маленькая головка лука, 3 ст. ложки жира, соль, перец, имбирь или майоран, 2 яйца.

Сварить рассыпчатую рисовую кашу на молоке и воде. Печенку и лук пропустить через мясорубку, смешать с рисом, добавить яйца, приправить и запекать в смазанной жиром форме при температуре 175° С в течение 1 часа.

На стол подавать с кисло-сладким салатом из сырых овощей. Вместо соуса используется разогретое сливочное масло.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

350 г субпродуктов (желудочки, сердце, печень), 50 г шпика или других жиров, 1 головка лука, соль, перец, 1/2 стакана риса (1 1/2 стакана отварного риса), 1 яйцо, 1 стакан молока, тертый сыр, маргарин.

Шпик разрезать на кусочки и подрумянить. Обжарить в нем лук и изрубленные субпродукты, прежде всего желудочки, затем сердце и, наконец, печенку, так как она прожаривается наиболее быстро. Заправить смесь

солью и перцем, добавить немного горячей воды и тушить до полной готовности. Отваренный рис смешать с готовыми продуктами, переложить в смазанную маслом форму. Яйцо взбить, смешать с молоком и залить печенку рисом. Посыпать тертым сыром и кусочками маргарина. Запекать 10—15 минут в нежаркой духовке.

Сервировать с кисло-сладким салатом (из тыквы, брусники, моркови с клюквой и др.).

ПЫШНЫЙ ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНКИ (СУФЛЕ)

400 г телячьей печенки, 40 г сливочного масла, 40 г муки, 1/2 стакана молока, 50 г сыра, 4 яйца, соль, перец, мускатный орех, масло для смазывания формы, молотые сухари.

Нарезать печенку маленькими кубиками и обжарить в разогретом жире. Сливочное масло растопить и прогреть в нем муку, постепенно подливая горячее молоко; соус варить несколько минут. Жареную печенку смешать с соусом и желтком, заправить и под конец осторожно добавить взбитые до густой пены яичные белки. Запекать в смазанной маслом форме в нежаркой духовке. Подавать сразу в той же посуде, так как суфле через несколько минут оседает.

На гарнир подойдет салат из сырых овощей.

ОТВАРНОЙ ЯЗЫК

1 целый язык, 1 морковь, ломтик сельдерея, репчатый лук или лук-порей.

Отварить свежий или соленый язык. Язык получится вкуснее, если его за несколько дней до приготовления засолить. Свежий язык, очистив и тщательно промыв, положить в горячую воду и варить вместе с кореньями 1 1/2—2 часа. Язык готов, если в него легко входит вилка. Готовый язык опустить на несколько минут в холодную воду и немедленно снять с него кожу, с остывшего языка кожу удалять трудно.

Вареный язык можно подавать в горячем или в холодном виде. В последнем случае нарезать ломтиками, начиная с более толстого края, поперек волокон.

К горячему отварному языку подойдет картофельное пюре, вареная и тушеная морковь, горох, фасоль, морковь и горох в молочном соусе и т. п.

Соус можно приготовить горчичный, томатно-луковый, винный, а также со сметаной и хреном и др.

Подавая язык в холодном виде, нарезать его на тонкие ломтики и положить на блюдо, свернув их трубочкой или изогнув. Гарнировать зеленым горошком, кубиками вареной моркови, маринованными или малосольными огурцами и т. п.

ХОЛОДНЫЕ ЛОМТИКИ ЯЗЫКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И САЛАТОМ

300—400 г отварного языка, 1 кочан вареной цветной капусты.
Салат: 200 г вареной свеклы, 1 маленькая головка лука, 1 ломтик сельдерея, 1 яблоко, 40 г сыра, 2 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка сметаны, пряный соус, свежие огурцы, листья салата, соль.

Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить на 4—5 тарелок для холодных закусок, свернув трубочкой или изогнув. Рядом положить целые кочешки цветной капусты и салат. Чтобы приготовить салат, нужно нарезать вареную свеклу соломкой, натереть лук, сельдерей, яблоки и сыр на крупной терке. Украсить порции ломтиками свежего огурца и листьями зеленого салата.

ОТВАРНОЙ ЯЗЫК С ОМЛЕТОМ

500 г отварного языка, 4—5 яиц, 1/2—3/4 стакана молока, соль, 1 ст. ложка сливочного масла, лук-резанец.

Отварной язык очистить от кожи, нарезать поперек волокон на ломтики. Яйца взбить, добавить молока и немного соли. Масло растопить и влить в полученную смесь. Когда яйца начнут густеть, перевернуть их большими кусками. Посуда не должна быть слишком горячей, чтобы яйца получились светло-желтыми, а не подрумяненными.

Горячие ломтики языка выложить на блюдо, рядом положить омлет, посыпать рубленым луком-резанцем. Сервировать с отварным картофелем.

ЖАРЕНЫЕ ЛОМТИКИ ЯЗЫКА

300—400 г отварного языка, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, 3—4 ст. ложки молотых сухарей, соль.

С отварного языка снять кожу, разрезать его наискось на довольно толстые ломтики, опустить во взбитое яйцо, обвалять в молотых сухарях и жарить в разогретом масле до золотисто-коричневого цвета.

Жареный язык выложить на блюдо и залить оставшимся от жарки маслом. На гарнир можно подать тушеную морковь, фасоль, горох, запеченный целиком или жареный картофель.

ТУШЕНЫЙ ЯЗЫК

500 г языка, копченый шпик, 1 головка лука, 1 морковь, соль, перец горошком, 1 чайная ложка муки, 2 ст. ложки сметаны.

Очищенный и вымытый свежий язык поставить вариться в горячую посоленную воду. Варить до полуготовности, затем удалить кожу. Копченый шпик тонко нарезать, поджарить и в этом жире подрумянить язык целиком, добавить отвар, приправы, лук, морковь и тушить язык под крышкой до полной готовности. В жидкость, образовавшуюся при тушении, высыпать муку, при необходимости подлить еще отвара, примешать сметану, дать вскипеть и процедить.

Тушеный язык нарезать поперек волокон на ломтики и разложить на блюде вместе с картофелем и овощами. Соус подать отдельно.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЯЗЫК

500 г языка, коренья, соль.
Соус: 40 г масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 30 г сыра, 2—3 чайные ложки лимонного сока.

Язык отварить, кожу снять. Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить их в один ряд в смазанную маслом форму с широким дном. Масло растопить, прогреть в нем муку, пока она не станет чуть желтоватой, и, добавляя понемногу горячее молоко, варить соус еще несколько минут. В загустевший соус насыпать тертого сыра (часть сыра оставить для украшения) и заправить лимонным соком до слегка кисловатого вкуса, добавить немного соли. Залить ломтики языка соусом, посыпать тертым сыром и запекать несколько минут в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и запеканка не подрумянится.

Гарнировать отварными овощами и салатом из сырых овощей.

ОТВАРНЫЕ ПОЧКИ В СОУСЕ ИЗ ОВОЩЕЙ И СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

500 г почек, 1—2 моркови, 2 головки лука, 1 корень петрушки, 200 г соленых огурцов, 3—4 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты или 3—4 свежих помидора, 1 долька чеснока, соль, перец, лавровый лист.

Свиные или говяжьи почки разрезать на две части, очистить от кровеносных сосудов и замочить в холодной воде или в молоке. Затем почки тщательно промыть, варить в течение короткого времени, опустить в холодную воду, переложить в горячую подсоленную воду и поставить вариться. Под конец варки добавить пряности. Продолжительность варки составляет 1—1½ часа. Готовые почки разрезать вдоль на три или четыре части и затем поперек на тонкие ломтики.

Для приготовления соуса нарезать овощи маленькими кубиками или соломкой и тушить в жире до полной готовности. Добавить томатную пасту и муку, прогреть, налить столько горячей воды или отвара от почек, чтобы получился соус средней густоты. Смешать соус с нарезанными почками, заправить мелко изрубленным чесноком, добавить нарезанные огурцы и тушить 10 минут. Помните, что соленые огурцы придают соусу солоноватый вкус, поэтому добавлять соль надо осторожно. Для смягчения вкуса под конец тушения можно подсыпать немного сахара.

Сервировать с отварным картофелем.

ПОЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ

400—500 г почек, 2 ст. ложки жира, 1 головка лука, сельдерей, 1 ст. ложка муки, 3—4 яблока, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец, зелень.

Вымоченные и проваренные говяжьи почки разрезать вдоль пополам, обе половины, в свою очередь, разрезать на две-три части. Куски нарезать поперек тонкими ломтиками и слегка подрумянить в разогретом жире. Там же обжарить измельченный лук, посыпать солью, перцем, добавить 1 стакан горячей воды и тушить некоторое время под крышкой на медленном огне. Смешать с мукой, затем положить сверху дольки яблок. Тушить до полной готовности. Прежде чем ставить на стол, смешать со сметаной.

Гарнировать жареным или целиком запеченным картофелем.

ПОЧКИ, ТУШЕННЫЕ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

300 г почек, 4 стручка перца, 3 моркови, 2 луковицы, 4 яблока, 1 корень петрушки, 200 г стручков фасоли, 2 стакана воды или мясного бульона, соль, пряные травы, 4 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, лимонный или яблочный сок, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки жира.

Стручки сладкого перца, морковь, лук и петрушку нарезать соломкой и обжарить в жиру, затем добавить жидкости, пряностей и нарезанные стручки фасоли. Тушить на слабом огне. Почки разрезать вдоль пополам, промыть и отварить в большом количестве воды. Затем нарезать тоненькими ломтиками и положить в наполовину готовые овощи. Яблоки с кожурой нарезать тоненькими ломтиками и положить вместе с почками. В готовое рагу примешать нарезанные помидоры или томатную пасту, добавить кислого сока и при желании — сметаны.

ПОЧКИ ИЛИ ПЕЧЕНКА С МАКАРОНАМИ

300 г макарон, вода, соль, 250—300 г почек или печенки, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томатной пасты или 3 свежих

помидора, 2 ст. ложки жира, 1 ломтик брюквы, 2 ст. ложки сметаны, перец, пряные травы (мелисса, душица, мята), зелень.

Макароны положить в кипящую воду, сварить и откинуть на дуршлаг. Почки разрезать вдоль, замочить в большом количестве воды, варить 5 минут, затем нарезать тоненькими ломтиками. Печенку нарезать не замачивая и не проваривая. Лук, петрушку и морковь натереть на терке или нарезать соломкой, обжарить в жире вместе с почками или печенкой, добавив через 5—10 минут томатной пасты и тертой брюквы. Тушить под крышкой до готовности, подливая в случае необходимости воду или бульон. Затем положить туда же макароны, сметану и приправы и протушить все вместе. Готовое блюдо посыпать зеленью.

ТЕЛЯЧЬИ ПОЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ С ГРИБАМИ

1—2 телячьи почки, 400 г свежих грибов, 200 г 20%-ных сливок, 2 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки жира, соль, перец.

Телячьи почки разрезать пополам, удалить жилы. Почки тщательно промыть, а затем нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Ломтики обвалять в муке, слегка подрумянить в разогретом жире и уложить в сотейник вперемежку со слегка обжаренными грибами. Посыпать зеленью, залить сливками и тушить 15—20 минут. На стол подавать вместе с соусом. На гарнир подходят отварной картофель и салат из сырых овощей.

ТЕЛЯЧЬИ ПОЧКИ С КОНЬЯКОМ

2 большие телячьи почки, молоко, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муку, 200 г 20%-ных сливок, 2 ст. ложки коньяка, соль, перец.

Почки разрезать пополам и, удалив жилы, замочить на ночь в молоке. Затем нарезать их ломтиками, обвалять в муке и быстро обжарить в разогретом жире. Заправить солью и перцем, залить сливками и тушить.

Перед тем как подать на стол, добавить коньяк. Гарнировать отварным рассыпчатым рисом и жареным луком.

ГОВЯЖЬИ ПОЧКИ ПОД ЛУКОВЫМ СОУСОМ

400—500 г говяжьих почек, 3 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка муки, 2 головки лука, 3—4 соленых огурца, 8—10 картофелин, зелень, соль, перец, лавровый лист.

Разрезать почки пополам, замочить их на 2—3 часа в молоке или в воде, проварить, промыть холодной водой и варить до полной готовности (1—1½ часа). Отваренные почки нарезать на тонкие ломтики и прожарить в сотейнике вместе с рубленым луком, затем добавить слегка обжаренные ломтики картофеля и приправы. Из отвара приготовить соус. Для этого растопить 1 ст. ложку маргарина, прогреть в нем муку и, постепенно подливая 1½ стакана отвара, варить соус 10 минут и залить им почки и картофель. Тушить под крышкой 25—30 минут.

Подавать на стол в этой же посуде. Посыпать зеленью.

ПОЧКИ ПОД ГРИБНЫМ СОУСОМ

400 г говяжьих почек, 250 г проваренных грибов, 2 ст. ложки маргарина, 1 головка лука, соль, перец, ½ ст. ложки муки, сметана, 2 ст. ложки рубленой зелени, ¾ стакана риса, вода, 2—3 ст. ложки сливочного масла.

Замоченные и проваренные почки варить до полной готовности, нарезать ломтиками и слегка обжарить в маргарине вместе с рубленым луком. Через некоторое время добавить измельченные грибы и тушить 10—15 минут. Муку смешать со сметаной и рубленой зеленью петрушки и вылить на почки, заправить и тушить еще несколько минут.

Рис отварить в большом количестве воды, выложить на дуршлаг, дать воде стечь, прогреть со сливочным маслом и выложить на подогретое блюдо. Залить соусом из грибов и почек.

ПОЧКИ С РИСОМ

400 г почек, маргарин, соль, перец, 1/2 стакана риса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 большая головка лука, 2 дольки чеснока, 2 1/2 стакана воды или мясного отвара, соль, перец, 200 г маринованных грибов.

Вымоченные, обданные кипятком и отваренные свиные или говяжьи почки разрезать вдоль пополам, половинки, в свою очередь, на две или три части и затем поперек на тонкие ломтики. Слегка обжарить в маргарине.

В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, подрумянить в нем измельченный лук и чеснок до золотисто-желтого цвета. Затем добавить сухой рис и жарить, помешивая, пока он не станет прозрачным (не коричневым). Добавить воды или отвара, приправы и перемешать. Посуду закрыть крышкой и варить рис на медленном огне 20 минут. Под конец подмешать жареные ломтики почек и измельченные грибы, прогревать все вместе еще несколько минут.

Выложить в миску или на блюдо. Посыпать тертым сыром. На гарнир можно подать салат из огурцов, помидоров, зеленый салат либо острый горьковатый салат, например, салат из отварной свеклы и хрена.

ПОЧКИ, ТУШЕННЫЕ В ВИНЕ

400—500 г почек, 100 г копченой корейки, 2 ст. ложки муки, 3 головки лука средней величины, 1 стакан воды, 1/2 стакана красного вина или ягодного сока, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль, перец.

Говяжьи или свиные почки разрезать пополам, вымачивать несколько часов в молоке или в воде, проварить и нарезать брусочками или ломтиками. Кубики копченой корейки обжарить в сотейнике, в том же жире потушить рубленый лук и подрумянить панированные в муке кусочки почек, посыпать все солью и перцем. Чуть позже подлить воды и вина или ягодного сока и тушить на слабом огне до полной готовности. Следует иметь в виду, что от слишком продолжительного туше-

ния почки становятся жесткими. Перед тем как подать на стол, добавить тертый хрен и рубленую зелень.

Сервировать с отварным рисом, картофелем и овощным салатом.

ПОЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ГРИБАМИ

400 г почек, 100 г проваренных или маринованных грибов, 2 головки лука, 50 г маргарина, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды или мясного отвара, 1 соленый огурец, 2—3 ст. ложки сметаны, соль.

Разрезанные пополам почки вымочить, обдать кипятком и отварить. Остывшие почки нарезать на ломтики и тушить вместе с луком в разогретом маргарине. Подсыпать муки, прогревать, помешивая, в течение нескольких минут, добавить измельченные грибы, сметану, нарезанный маленькими кубиками соленый огурец и заправить.

Прежде чем подать на стол, посыпать зеленью. Гарнировать отварным картофелем и овощным салатом.

ТЕЛЯЧЬИ ПОЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

2 телячьи почки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки муки, 1 стакан 20%-ных сливок, соль, перец, зелень.

Почки промыть, нарезать вместе с жиром на тонкие ломтики и обжарить в разогретом масле. Посыпать солью, перцем, мукой и добавить сливки. Тушить на слабом огне до полной готовности.

На гарнир подойдет отварной рис или картофель и овощи.

ЖАРЕНЫЕ ТЕЛЯЧЬИ ПОЧКИ

400 г телячьих почек, 2 ст. ложки сливочного масла, перец, соль, 2 чайные ложки лимонного сока, 2 ст. ложки муки.

Телячьи почки промыть, нарезать вместе с почечным жиром на ломтики, обвалять в муке или молотых сухарях и жарить в разогретом масле до светло-коричне-

вого цвета. Затем посыпать солью, перцем и сбрызнуть лимонным соком. Телячьи почки можно также поджарить в духовке целиком или разрезав их пополам.

Жареные почки выложить на предварительно подогретое блюдо. Полить их жиром, в котором они жарились. На гарнир можно подать жареный или запеченный целиком картофель.

ЖАРЕНЫЕ ТЕЛЯЧЬИ ПОЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г телячьих почек, 100 г сливочного масла, соль, перец, пряный соус, 1 ст. ложка красного вина, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 чайная ложка муки.

Почки промыть, удалить пленку и разрезать вдоль на три части. Посыпать солью, перцем и обжарить в разогретом сливочном масле с обеих сторон до образования коричневой корочки. Затем жарить на более медленном огне. Жареные почки выложить на подогретое блюдо. В жидкость на сковороде добавить муку, налить немного воды, пряного соуса, томатной пасты и вина, проварить и залить почки, выложенные на блюдо. На это же блюдо положить жареный картофель. Отдельно подать салат из сырых овощей.

ПОЧКИ НА ШАМПУРЕ

500 г почек, 400 г помидоров, 2 головки лука, растительное масло, соль, перец.

Телячьи или бараньи почки промыть, очистить от жил и нарезать на небольшие куски. Говяжьи почки следует предварительно обдать кипятком и отварить. Куски почек нанизать на шампур вперемежку с толстыми кольцами лука и дольками помидора, смазать растительным маслом, посыпать перцем, солью и поджарить.

На гарнир можно подать нарезанные дольками свежие огурцы, зеленый лук и пряный соус.

БАРАНЬИ ПОЧКИ НА ШАМПУРЕ

400 г бараньих почек, 100 г копченой корейки, соль, перец, растительное масло.

Почки промыть, удалить пленку и сделать глубокий надрез, не разрезая их пополам. Нанизать на шампур вперемежку с копченой корейкой, посыпать солью, перцем, смазать растительным маслом и поджарить, поворачивая шампур. При жарке почки расходятся в тех местах, где был сделан надрез.

Подавать со свежими помидорами, огурцами и пряным соусом.

Жареные почки можно сервировать также на блюде. На гарнир подойдет картофель, жаренный соломкой (фри) в обильном жире, и свежие овощи.

ОТВАРНЫЕ МОЗГИ ПОД ЯИЧНЫМ СОУСОМ

500 г мозгов, несколько ломтиков моркови, лук, петрушка, соль, уксус.
Соус: 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана отвара, соль, лимонный сок или кислота, зелень укропа или петрушки, 2 яичных желтка.

Мозги замочить в холодной воде, чтобы выделилась кровь. Осторожно удалить пленку. Затем мозги обсушить, положить в холодную воду и поставить вариться. Воды должно быть столько, чтобы она едва покрывала мозги. Добавить соль, коренья и заправить жидкость уксусом, чтобы она приобрела кисловатый вкус. Варить 20—30 минут, сначала без крышки, потом под крышкой.

Для приготовления соуса в течение нескольких минут прогревать муку в разогретом масле (не подрумянивать) и, добавляя понемногу отвар, варить еще некоторое время, затем снять с огня и влить желтки, смешанные с небольшим количеством холодной воды. Соус приправить солью, лимонной кислотой (соус должен быть слегка кисловатым), сахаром и рубленой зеленью.

Нарезанные на куски мозги положить в соус.

На гарнир подойдет отварной картофель и овощи.

ОТВАРНЫЕ МОЗГИ С ГРИБАМИ

400 г мозгов, 200 г свежих грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 200 г сливок, соль, перец, 100 г вина.

Вымоченные мозги варить в слегка подсоленной и подкисленной воде 10—15 минут. Откинуть на сито и дать воде стечь. Нарезанные грибы прогреть в масле, насыпать муки, прогревать еще несколько минут и добавить сливки. Соус приправить и подлить вина.

Ломтики мозгов выложить на блюдо, сверху положить тушеные грибы. На гарнир можно подать жареный картофель и салат из сырых овощей.

МОЗГИ В УКРОПНОМ СОУСЕ

400 г мозгов, 40 г сливочного масла, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль, перец, мускат, 2 ст. ложки сливок.

Вымачивать мозги в прохладной воде, пока не выделится кровь, промыть, обсушить, осторожно удалив пленку, разобрать на части и тушить в разогретом масле. Через некоторое время добавить разведенную в воде муку и тушить еще 10—15 минут. Заправить укропом. Можно добавить сливки.

Сервировать на поджаренных ломтиках белого хлеба на завтрак. Вместе с картофельным пюре и овощным салатом можно подать и на обед.

ЖАРЕНЫЕ МОЗГИ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

400 г мозгов, соль, уксус, мука, 50 г сливочного масла, 4—8 ломтиков белого хлеба, зелень петрушки, 400 г густого молочного соуса.

Вымоченные и очищенные от пленки мозги отварить в слегка подкисленной и подсоленной воде. Нарезать на 3—4 ломтика, обвалять в муке и обжарить в масле до золотисто-коричневого цвета; посыпать солью. Ломтики белого хлеба слегка обжарить с обеих сторон, положить на них жареные мозги и залить густым молочным соусом. Сверху обильно посыпать зеленью петрушки.

Вместе с салатом из сырых овощей сервировать на завтрак.

ЖАРЕНЫЕ МОЗГИ С КОРИЧНЕВЫМ МАСЛОМ

500 г мозгов, 100 г сливочного масла, лимонный сок, соль, зелень петрушки.

Мозги вымочить, удалить пленку и, дав воде стечь, разрезать на три-четыре части, обвалять в муке и обжарить в разогретом масле до образования коричневато-золотистой корочки. Затем слегка посолить, сбрызнуть лимонным соком и полить разогретым до орехового цвета маслом. Чтобы вкус лимона был острее, можно смешать масло с лимонным соком. Сверху обильно посыпать зеленью петрушки.

Подавать на стол со свежими огурцами и помидорами или маринованными фруктами на завтрак либо на обед, если обед состоит из нескольких блюд.

МОЗГИ, ЖАРЕННЫЕ В ОБИЛЬНОМ ЖИРЕ

400 г мозгов, 1 морковь, 1 маленький корень петрушки, 1/2 головки лука, соль, уксус, 1 ст. ложка муки, яйцо, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 500 г жира или растительного масла.

Мозги вымочить в слегка подкисленной уксусом воде и удалить пленку. В одном литре воды отварить коренья, добавить соли и немного уксуса и положить вариться мозги. Отваренные мозги вынуть, дать воде стечь, обвалять в муке, опустить во взбитое яйцо, а затем в молотые сухари и жарить в обильном разогретом жире. Жира должно быть столько, чтобы мозги свободно плавали в нем.

Во время жарки мозги следует поворачивать, чтобы они равномерно подрумянились. Готовые мозги выложить на сито и дать стечь излишнему жиру. Сервировать сразу.

Гарниром может служить жареный картофель, тушенная в масле морковь, свежие огурцы, помидоры.

Жир, в котором жарились мозги, процедить и использовать при приготовлении других блюд.

ЖАРЕНЫЕ МОЗГИ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

300 г мозгов, 1 ст. ложка муки, 25 г сливочного масла, соль, красный перец, 4—8 ломтиков белого хлеба, 150 г ветчины, 300 г свежих грибов.

Вымоченные и отваренные мозги обвалять в муке, поджарить в разогретом масле до золотисто-коричневого цвета, посыпать солью и красным перцем. Ломтики белого хлеба слегка обжарить в сливочном масле, положить на них жареные мозги и тонкие, подрумяненные с обеих сторон ломтики ветчины. Ломтики белого хлеба с мозгами и ветчиной переложить на блюдо, вокруг расположить тушенные в сливочном масле грибы. Украсить зеленью. Это блюдо хорошо подать на завтрак.

ЗАПЕЧЕННЫЕ МОЗГИ СО ШПИНАТОМ

300 г мозгов, 1 ст. ложка муки, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 300 г густого молочного соуса, соль, перец, мускатный орех, 600 г шпината, 2 ст. ложки сливочного масла.

Отваренные мозги обвалять в муке и поджарить в разогретом сливочном масле до образования светло-коричневой корочки, посыпать солью, перцем. Вымытый и измельченный шпинат потушить в масле, посолить, заправить тертым мускатным орехом и положить в смазанную маслом форму. Сверху уложить жареные мозги, залить молочным соусом и посыпать тертым сыром. Запекать в нежаркой духовке 10 минут. Сразу подать на стол.

ПЫШНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ МОЗГОВ

400 г мозгов, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г сыра, соль.
Соус: 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 1/2 стакана молока.

Отваренные мозги мелко изрубить. Масло разогревать, пока не испарится вода, добавить муку и, помешивая, жарить до тех пор, пока мука не станет желтой. Затем понемногу влить горячее молоко и варить соус

5 минут. Соус посолить, смешать с яичными желтками, положить измельченные мозги, заправить и осторожно подмешать взбитые в густую пену белки. Положить смесь в смазанную маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать в нежаркой духовке при температуре 175° С в течение 15—20 минут. Заполнить форму только на $^3/_4$, учитывая, что запеканка постепенно поднимется.

Сервировать сразу же, ибо через несколько минут запеканка опадает.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГА ИЗ МОЗГОВ

500 г мозгов, 2 маленькие головки лука, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, мускат, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Мозги вымочить, удалить пленки и мелко изрубить. Натертый лук прогреть в сливочном масле, добавить мозги и жарить, помешивая, 10—15 минут, заправить. При необходимости влить немного мясного отвара. В остывшую смесь положить рубленое вареное яйцо.

ШПИГОВАННОЕ ТУШЕНОЕ ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ

500—600 г говяжьего сердца, 100 г копченой грудинки, 60 г жира, 2 моркови, 1 корень петрушки, несколько ломтиков сельдерея, соль, перец, майоран, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны.

Сердце тщательно вымыть, удалить кровеносные сосуды и разрезать вдоль на две или четыре части. Острым узким ножом сделать наискось надрезы и вложить в них узкие брусочки копченого мяса. Затем куски сердца подрумянить со всех сторон, посыпать солью, перцем, добавить томатной пасты, измельченных кореньев, подлить 2 стакана горячей воды или мясного отвара и тушить под крышкой до полной готовности. Под конец тушения добавить смешанную с холодной водой муку и, наконец, к уже готовому соусу добавить сметану и зелень.

Гарниром могут служить овощи и салат из сырых овощей.

ОТВАРНОЕ СЕРДЦЕ С ОВОЩАМИ

600 г сердца, соль, перец, мята, майоран, 1 кг овощей (лук, лук-порей, морковь, капуста, фасоль и др.), 6—8 картофелин, зелень.

Сердце тщательно промыть, удалить кровеносные сосуды, разрезать пополам, положить в горячую подсоленную воду так, чтобы она едва покрывала его, и поставить вариться. Под конец варки добавить приправы. Поскольку сердце варится долго, 2—3 часа, то желательно отварить его накануне, вынуть из отвара и держать на холоде. На следующий день отварить в этом же отваре овощи и подать к нарезанному на куски вареному сердцу. Обильно посыпать зеленью.

ТУШЕНОЕ СЕРДЦЕ

500 г сердца, 1 ст. ложка муки, 2 столовые ложки маргарина или растительного масла, 1 головка лука, 1 ст. ложка томатной пасты или 3—4 помидора, сахар, зелень, 2 ст. ложки сметаны.

Сердце необходимо тщательно промыть, обсушить, нарезать на кусочки весом 25 г и подрумянить в разогретом маргарине или растительном масле. Посыпать солью, перцем, подмешать томатную пасту, залить 1—$1^1/_2$ стакана горячей воды или мясного отвара. Накрыть посуду крышкой и тушить на медленном огне. Когда мясо будет почти готово, приготовить из жидкости, в которой оно тушилось, соус. Для этого потушить измельченный лук в разогретом жире, добавить муку, а немного позднее постепенно подлить жидкость от тушения. Залить соусом куски сердца, приправить солью и сахаром. Чтобы вкус был кислее, можно добавить немного уксуса. Тушить до полной готовности. Под конец можно добавить и сметану.

На гарнир подойдет жареный или отварной картофель, гречневая каша и овощной салат.

ТУШЕНОЕ СЕРДЦЕ В ОГУРЕЧНОМ СОУСЕ

600 г сердца, 2 ст. ложки растительного масла или жира, соль, красный перец, 1 ст. ложка муки,

1 головка лука, 2 средних соленых огурца, 2—3 ст. ложки сметаны.

Очищенное от кровеносных сосудов и вымытое сердце нарезать на маленькие кубики и слегка подрумянить в разогретом растительном масле. Там же потушить измельченный лук и томатную пасту. Мясо посыпать солью и красным перцем, добавить немного кипятку и тушить под крышкой до полной готовности. Под конец тушения подсыпать муку, добавить нарезанные на маленькие кубики огурцы, сметану и варить 10 минут. Поскольку сердце тушится долго, его можно накануне отварить.

Подавать на стол с отварным или жареным картофелем и овощным салатом.

СЕРДЦЕ ИЛИ ЛЕГКИЕ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500—600 г вареного сердца или легких, 60 г растительного масла или жира, 100 г лука или лука-порея, 1 корень петрушки, 4—5 шт. моркови, 500 г картофеля, 5—6 ст. ложек консервированного горошка, 4 помидора или томатное пюре.

Отваренное сердце или легкие нарезать брусочками или кубиками, слегка подрумянить, приправить. Подлить немного воды или отвара, добавить помидоры и тушить. Овощи нарезать на кубики, подрумянить и затем тушить под крышкой. Картофель поджарить отдельно. Готовые овощи и картофель положить в соус, добавить консервированный горошек и тушить 10 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью. Сервировать в той же посуде, в которой готовили пищу.

Блюдо можно приготовить и из сырого сердца. В этом случае следует учесть, что на его приготовление уйдет больше времени.

ФАРШИРОВАННОЕ СЕРДЦЕ

1 сердце, 100 г печенки или ливерной колбасы, 3—4 куска черствого белого хлеба, 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка маргарина, 100 г шпика, 1 яйцо, соль, тертая лимонная цедра, лук, петрушка, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны.

Сердце промыть, удалить жилы и сосуды, выскрести острым ножом середину так, чтобы остался слой мяса толщиной в палец. Выскобленное мясо вместе с другими продуктами пропустить через мясорубку, подмешать в получившуюся массу яйцо, молоко и приправы. Затем сердце наполнить смесью, зашить и подрумянить. Добавить немного воды, кореньев и тушить под крышкой до полной готовности. Готовое сердце нарезать на ломтики и подать на стол вместе с отваренными овощами и картофелем. К жидкости, в которой тушилось мясо, добавить разведенную в небольшом количестве воды муку, варить несколько минут, добавить сметану и прогреть все вместе. Соус подать отдельно.

ЛОМТИКИ ПОЧЕК И СЕРДЦА НА ШАМПУРЕ

300 г телячьих почек, 300 г телячьего сердца, соль, перец, 2 головки лука, 3 помидора, 200 г красного кислого вина, 2 ст. ложки растительного масла.

Очистить почки от пленки и жил, нарезать на кубики. Сердце разрезать пополам, удалить кровеносные сосуды, пленку и жир и нарезать на ломтики толщиной в палец. Куски сердца и почек держать не менее 30 минут в вине, обсушить и нанизать на шампур вперемежку с толстыми кольцами лука и дольками помидора, смазать растительным маслом и поджарить. Готовое мясо посыпать приправами. Подавать на стол сразу.

Гарниром может служить пряный соус.

ВАРЕНЫЕ ЛЕГКИЕ В ТОМАТНО-ЛУКОВОМ СОУСЕ

500 г легких, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка муки, 2 головки лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль, перец, лавровый лист, коренья.

Легкие тщательно промыть, вымочить в холодной воде, чтобы выделилась кровь, положить в холодную воду и поставить вариться (1 кг легких, 3 л воды). Во время варки легкие должны находиться под гнетом, чтобы они не всплывали на поверхность. Варить на слабом

огне под крышкой 1—1½ часа. Под конец варки добавить пряности и коренья. Отварные легкие нарезать брусочками или кубиками, слегка подрумянить в разогретом маргарине, положить измельченный лук и тушить до полной готовности. Затем добавить соль, перец, томатную пасту, а чуть позже муку. Прогревать все вместе несколько минут, постепенно подливая отвар, получившийся от варки легких, тушить 10—15 минут. Под конец варки добавить сметану и зелень.

Гарнир: картофель и овощи.

ЛЕГКИЕ В ПРЯНОМ СОУСЕ

600 г легких, соль, уксус, 2 ст. ложки растительного масла или жира, 1 ст. ложка муки, 1½ стакана отвара легких, 1 головка лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 100 г кислого красного вина, сок, выжатый из 1 лимона, натертая цедра ½ лимона, 1 маринованный огурец, соль, зелень.

Вымоченные легкие отварить в слегка заправленной уксусом и солью воде до полной готовности, отбросить на сито и, дав воде стечь, нашинковать.

Муку прогревать в растительном масле, пока она не станет золотисто-желтой; постепенно добавляя жидкость, варить несколько минут. Нарезанные ровными маленькими кубиками овощи прогреть в жире или растительном масле, смешать с соусом и нашинкованными легкими и тушить 15—20 минут. Соус заправить вином и лимоном, добавить нарезанный кубиками огурец.

Подавать на стол с отварным картофелем.

СОУС ИЗ ЛЕГКИХ

500 г легких, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка муки, 2 головки лука, соль, перец, 1½ стакана отвара, 100 г сметаны или 2 стакана молока, зелень.

Вымоченные легкие нарезать и отварить в приправленной воде, дать остыть и мелко изрубить или пропустить через мясорубку. В маргарине потушить нашинкованный лук, а также муку, чтобы она стала золотисто-желтой. Добавить отвар или молоко и варить

соус 5—6 минут. Затем смешать с соусом измельченные легкие и приправить.

К соусу подать отварной картофель.

НАЧИНКА ИЗ ЛЕГКИХ ДЛЯ ПИРОГА

500 г легких, соль, перец, лавровый лист, 1 головка лука, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка муки, 3—4 ст. ложки сливок, 1 яйцо или 2 ст. ложки отварного риса.

Вымоченные легкие отварить в приправленной воде и пропустить через мясорубку. Лук мелко нашинковать, потушить в масле и смешать с измельченными легкими, добавить муку, сливки, приправы и вареное измельченное яйцо или рис.

ЖЕЛУДОК ПОД ОВОЩНЫМ СОУСОМ

500 г желудка, 2 моркови, 2 головки лука, 1 корень петрушки, ломтик сельдерея, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты или 2—3 ст. ложки сметаны, 2 дольки чеснока, соль, перец, лавровый лист, сахар.

Очищенный желудок положить в холодную воду и поставить вариться, посолить и варить 4—5 часов. Под конец варки положить коренья и пряности. Отваренный желудок нарезать брусочками. Из отвара приготовить соус. Для этого растопить маргарин, всыпать муку и жарить, помешивая, до тех пор, пока мука не станет чуть желтоватой. Затем добавить томатную пасту, несколько позднее протертые сквозь сито овощи и столько отвара, чтобы соус получился достаточно густым. Чеснок изрубить и растолочь или растереть выпуклой стороной деревянной ложки так, чтобы из него выделился сок. К соусу добавить нарезанный на куски желудок, чеснок и прогревать все вместе 10 минут. Соус приправить солью и небольшим количеством сахара.

На гарнир подойдут отварной картофель, овощи или рис.

ОТВАРНОЕ ВЫМЯ В СОУСЕ

500 г вымени, 1 морковь, 1/2 головки лука, 1 корень петрушки, соль, перец горошком, лавровый лист.

Вымя вымачивать в холодной воде 5—6 часов, поставить вариться в холодной воде и варить 4—5 часов. Коренья и пряности добавить к концу варки. Сваренное вымя нарезать на небольшие куски и тушить в томатном или томатно-луковом соусе 15 минут.

На гарнир можно подать картофель, овощи.

КРОВЯНАЯ КОЛБАСА (1 КГ)

2 1/2 стакана ячневой или перловой крупы, 1 1/2 л воды, 2 стакана крови, 2 1/2 стакана воды, 200 г шпика или почечного жира, 1 головка лука, соль, перец, пряности, 1/2 чайной ложки майорана, 200 г кишок.

Крупу, предварительно вымоченную (2—3 часа), насыпать в горячую подсоленную воду и поставить вариться. Шпик и почечный жир нарезать маленькими кубиками, слегка обжарить вместе с рубленым луком и смешать с крупой. Сварить рассыпчатую кашу, следя при этом, чтобы крупа не стала совершенно мягкой. Добавить немного холодной воды, подмешать приправы и процеженную кровь. Кишки наполнить смесью не очень туго, завязать концы шпагатом или закрепить деревянной шпилькой. Обычно колбаса приготовляется в виде круга. Аппетитно выглядят маленькие круги колбасы. Из указанного количества продуктов получается 10 маленьких кругов. Колбасу варят при температуре 90° С (вода едва кипит) 30 минут. Если каша начнет сильно набухать, то колбасу, не прекращая варить, нужно проткнуть в нескольких местах шпилькой, чтобы оболочка не лопнула.

Перед тем как подавать на стол, поджарить колбасу со шпиком или жиром в духовке до образования коричневой корочки и сервировать в горячем виде. На гарнир подойдет салат из брусники, черники или свеклы. Соусом может служить жир, в котором жари-

лась колбаса. Маленькие круги колбасы уложить на блюдо рядами, вперемежку с тонкими жареными ломтиками копченой корейки.

КРОВЯНЫЕ КОЛОБКИ С КРУПОЙ

3/4 стакана ячневой крупы, 150—200 г шпика, 1 головка лука, 1/2 л крови, ячменная мука, перец, соль.

Крупу варить в 1/2 литра воды вместе с кубиками шпика до полной готовности. К остывшей каше добавить процеженную кровь, приправы, тушенный в жире лук и столько ячменной муки, чтобы получилось тесто нужной густоты. Влажными руками разделать из теста колобки величиной в пол-ладони, обвалять в ячменной муке и варить в подсоленной воде 25—30 минут. Дать остыть, затем нарезать на ломтики и обжарить в жире. Подавать на стол в горячем виде с салатом из брусники, черники или свеклы.

КРОВЯНЫЕ КОЛОБКИ ИЗ МУКИ

1 1/2 стакана крови, 3/4 стакана воды, 400 г ячменной муки или ячменной и ржаной муки, взятых пополам, 100 г шпика, 1 небольшая головка лука, соль, перец.

Шпик нарезать на кубики и слегка подрумянить; добавить рубленый лук и обжарить его до прозрачности. Все продукты смешать. Руками сформовать колобки величиной с куриное яйцо и отварить их в подсоленной воде. Остывшие колобки разрезать пополам или на три части и слегка подрумянить в жире.

Подавать на стол с жареной свининой, сметанным соусом, салатом из брусники или клюквы.

В конце жарки можно подлить немного молока, проварить все вместе несколько минут и подать на стол с колобками.

КРОВЯНОЙ ХЛЕБ

1/2 л крови, 1 стакан воды, 700 г ячменной или ржаной муки, 200 г шпика, 1 головка лука, соль, перец, жир для смазывания сковороды.

Нарезанный на кубики шпик и рубленый лук слегка подрумянить. Все продукты смешать и запекать в смазанной жиром продолговатой форме или на противне 30—45 минут.

Кровяной хлеб нарезать на ломтики и есть с жареной свининой, салатом из брусники, черники или свеклы. Остывшие ломтики кровяного хлеба рекомендуется слегка обжарить в сливочном масле. Подавать на стол с брусничным или черничным салатом. Жареные ломтики кровяного хлеба можно также прогреть с молоком.

ОЛАДЬИ ИЗ КРОВИ

1/2 л крови, 1 стакан простокваши или воды, 400—500 г ячменной или ржаной муки, соль, перец, 1/2 чайной ложки питьевой соды, жир для жарки.

Кровь процедить, добавить простоквашу или воду, приправы и смешанную с питьевой содой муку. Затем поджарить в разогретом жире оладьи, причем тесто класть ложкой. Подавать на стол в горячем виде с растопленным сливочным маслом, сметаной, брусничным салатом.

СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

Соусы разнообразят состав пищи, придают ей сочность и, что самое главное, соединяют мясо с гарниром в одно целое. Особенно необходимы соусы к вареному мясу. Соусом к жареным и тушеным блюдам часто служит жидкость, получившаяся в ходе их приготовления; вареному мясу можно придать желаемый вкус, используя различные соусы.

По цвету соусы делятся на светлые и темные. Добавлением особых приправ можно получить зеленый, красный или желтый соус.

При приготовлении соусов к мясным блюдам в качестве жидкости используются бульон, вода, сливки, молоко или овощной отвар.

К светлым соусам для густоты обычно добавляется мука, к более жирным соусам, которые подаются к

жаркому, больше подходит крахмал, разведенный в холодной воде.

Соусы заправляют сливками или сметаной, вином, свежим сливочным маслом, томатным пюре, зеленью (укропом, листьями петрушки, зеленым луком и т. п.), пряным соусом, горчицей и др. Если в соус добавляется яичный желток, то его смешивают сначала с частью горячего соуса и лишь после этого соединяют с готовым соусом. Варить яйцо нельзя, ибо в этом случае оно загустевает и образует в соусе куски. Приятный вкус светлым соусам, особенно соусам к курице или телятине, можно придать добавлением небольшого количества сгущенного молока.

Приправы, которые во время варки теряют свой первоначальный вкус, следует добавлять к соусу, когда он уже снят с плиты. Это тертый хрен, горчица, лимонный сок, вино и свежая нашинкованная зелень.

При приготовлении заправки и употреблении соусов хозяйка имеет возможность проявить свою изобретательность.

Выбор соуса. К вареным мясным блюдам подаются светлые соусы, к жареным блюдам темные, к горячим блюдам горячие, к холодным блюдам холодные соусы. Однако, если вы желаете подать мясо в каком-то ином, оригинальном виде, от этого правила можно отступить. Так, вареное мясо можно сервировать с коричневым соусом и к жареному мясу подавать светлый соус. Некоторые горячие блюда очень вкусны с холодным соусом.

Пряные соусы. В продаже имеются различные пряные соусы, основными компонентами которых являются томатная паста или паста из паприки, пюре из сои или каких-либо фруктов и т. п. Для их заправки широко используются пряная зелень и пряности, от выбора которых зависит вкус соуса. Соусы могут быть сладкими, горьковато-острыми и с мягким вкусом. На этикетках многих соусов отмечено, к каким блюдам их рекомендуется употреблять. Хозяйка может использовать эти соусы по своему усмотрению. Так, все пряные соусы возможно в небольших количествах добавлять к мясу во время тушения. Острые соусы («Южный», «Индийский», «Томатный соус острый» и др.) следует класть в пищу умеренно, тогда как мягкие на вкус

фруктовый, томатный и яблочный соусы могут порой быть использованы в качестве основной части соуса.

Рекомендуется располагать пряные соусы на столе так, чтобы каждый сидящий за столом мог заправлять ими пищу по своему усмотрению. Особенно хороши пряные соусы к поджаренному над горящими углями или в электрогриле мясу и к мясу диких животных и птиц.

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ

СВЕТЛЫЙ ОСНОВНОЙ СОУС

2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1/2 л жидкости, 2 ст. ложки сливок или сметаны, соль, (1 чайная ложка сливочного масла).

Маргарин или масло растопить и прокаливать, пока не испарится вода, которая в них содержится. Добавить муку, поджарить ее до светло-желтого цвета, затем подлить, все время помешивая, жидкость. Варить соус несколько минут, посолить. Сливки и масло добавить к готовому соусу и после этого соус больше не варить.

Светлый соус подойдет к вареному мясу, ко всем блюдам из фарша и субпродуктов.

СОУС С УКРОПОМ

Светлый основной соус, 1 ст. ложка рубленого укропа, 1 ст. ложка лимонного сока или белого вина, 2 чайные ложки сгущенного молока или немного сахара.

К готовому соусу добавить приправы.

Соус с укропом подойдет к вареной телятине, курице и крольчатине.

СОУС С СЕЛЬДЕРЕЕМ ИЛИ ПЕТРУШКОЙ

Светлый основной соус, 1 ст. ложка тертого корня сельдерея или петрушки, 1 ст. ложка рубленой зелени сельдерея или петрушки, 1 чайная ложка сгущенного молока.

Тертый корень добавить к соусу вместе со сгущенным молоком и варить, зелень подмешать тогда, когда соус будет сварен.

Соус подают к блюдам из колбасы, фарша и говядины.

СОУС С ГОРЧИЦЕЙ ИЛИ ХРЕНОМ

Светлый основной соус, 1 ст. ложка столовой горчицы или 2 ст. ложки хрена, уксус или лимонный сок, немного сахара.

Приправы добавить в готовый соус после варки. Соус подают к вареной говядине, свинине и баранине.

ЛИМОННЫЙ СОУС

Светлый основной соус, сок, выжатый из 1 лимона, тертая цедра $^1/_2$ лимона, немного сахара, (1—2 яичных желтка).

Приправы подмешать в готовый соус после варки.

Соус подходит к блюдам из курицы, кролика, телятины и дичи.

Яичный желток смешать с малым количеством бульона, подлить к готовому соусу и довести до кипения, но не варить.

ТМИННЫЙ СОУС

Светлый основной соус, 1 чайная ложка тмина, 1 чайная ложка сливочного масла.

Тмин добавить либо до окончания варки, либо в уже готовый соус.

Соус подается к вареной баранине, лосине и говядине.

ЛУКОВЫЙ СОУС

2 ст. ложки жира или масла, 1 головка лука, $1^1/_2$—2 ст. ложки муки, $^1/_2$ л жидкости, соль, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки зеленого лука.

Жир или масло растопить, рубленый лук жарить до тех пор, пока он не станет светло-желтым, затем добавить муку и также подрумянить ее до светло-желтого цвета. Жидкость подливать понемногу, постоянно помешивая, и варить несколько минут. Соус посолить и заправить сметаной, к готовому соусу добавить рубленый зеленый лук.

Соус подается к блюдам из говядины, свинины, баранины и фарша.

ТОМАТНЫЙ СОУС

Луковый соус, 3—4 ст. ложки томатного пюре, сахар.

Во время приготовления лукового соуса прогреть томатное пюре в жире вместе с рубленым луком. Готовый соус приправить сахаром и солью, можно добавить и перец. Соус подается к блюдам из свинины, говядины, баранины, лосины и фарша.

СОУС ИЗ СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА

Луковый соус, 2 ст. ложки рубленых стручков консервированного перца, немного красного или черного перца.

Рубленые стручки перца и красный перец добавить в луковый соус приблизительно в середине варки, проварить все вместе. К соусу можно подлить консервный сок.

ЗЕЛЕНЫЙ СОУС

Луковый соус, 2—3 ст. ложки рубленой зелени: укропа, лука-резанца, зеленого лука, зелени сельдерея и петрушки.

В готовый луковый соус подмешать пюреобразную смесь, приготовленную из самых разнообразных рубленых кореньев.

Соус сервируется к блюдам из баранины, говядины, свинины и лосины.

СОУС С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Луковый соус, 1 небольшой соленый огурец, 1 ст. ложка томатного пюре или стручкового перца, немного горчицы или хрена.

Томатное пюре тушить вместе с луком, рубленый очищенный соленый огурец и стручок маринованного перца положить во время варки. Для вкуса в уже готовый соус добавить горчицу и тертый хрен.

Соус подается к вареной свинине, баранине и говядине.

ГРИБНОЙ СОУС

Луковый соус, 1/2 стакана измельченных шампиньонов или белых грибов, 1 чайная ложка рубленого стручкового перца, 1 ст. ложка зелени петрушки, 2 ст. ложки сметаны.

Свежие грибы обжарить вместе с рубленым луком в масле или жире. Сушеные грибы сначала вымочить в воде, затем нашинковать либо нарезать на довольно большие куски. Стручковый перец добавить во время кипения, рубленую зелень петрушки — после варки. В этот соус кладется больше сметаны, чем в луковый.

Подается к блюдам из телятины, кролика и фарша.

КОРИЧНЕВЫЙ ОСНОВНОЙ СОУС

2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 1/2 л бульона или сока, выделившегося во время жарки, соль, перец, 1—2 чайные ложки сливочного масла, (1—2 ст. ложки сливок или сметаны).

Жир прогреть, подрумянить в нем муку. В качестве жидкости рекомендуется использовать сок, образовавшийся в результате жарки, или коричневый бульон, цвет которому придают коренья, поджаренные без жира на плите. Варить соус 6—8 минут, затем приправить и добавить сливочное масло, а при желании также сметану или сливки.

Соус подается к жареному, запеченному и тушеному мясу.

КОРИЧНЕВЫЙ ЛУКОВЫЙ СОУС

Коричневый основной соус, 1—2 головки лука, (1/2 стакана темного пива, 1 шт. гвоздики).

Лук изрубить или натереть и прогреть в жире вместе с мукой или тушить отдельно в 1 ст. ложке жира. Во время варки можно добавить в соус пива, в этом случае положить для вкуса гвоздику.

Соус подается к жареной говядине, лосине и кабанине.

КОРИЧНЕВЫЙ ВИННЫЙ СОУС

Коричневый основной соус, 1 маленькая головка лука, 1/2 стакана красного вина, сахар, 1 ст. ложка лимонного сока, немного имбиря или муската, пряный соус.

Лук натереть и добавить в соус, подрумянить предварительно муку. Вино долить в готовый соус после варки. Приправить соус так, чтобы он приобрел кисло-сладкий вкус, добавить пряности. Сметаны не класть.

Винный соус подается к отварному языку, мясу дичи и диких животных.

КОРИЧНЕВЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

Коричневый основной соус, 1/2 стакана грибов (рыжиков, белых грибов, шампиньонов, лисичек), 2 ст. ложки вина или кислого сока, сметана.

Грибы изрубить, потушить в 1 ст. ложке жира и добавить в соус в начале варки, вино налить в конце. Подается к жареной говядине, свинине и телятине.

ЯГОДНЫЙ ИЛИ ФРУКТОВЫЙ СОУС

Коричневый основной соус, 2 ст. ложки яблочного, смородинного, брусничного или сливового пюре, сахар.

Пюре добавить в соус за несколько минут до конца варки. Варенье с семенами и кожурой предварительно

протереть через сито. Соус заправить сахаром, можно добавить также гвоздику и корицу.

Соус подают к отварной и жареной говядине, лосине и блюдам из фарша и языка.

КОРИЧНЕВЫЙ ГОРЧИЧНЫЙ СОУС

Основной коричневый соус, 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны.

К готовому соусу в конце варки добавить горчицу, масло и сметану.

Подавать к отварной и жареной говядине, лосине и блюдам из фарша и языка.

КОРИЧНЕВЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СОУС

Коричневый основной соус, 2 головки лука, 1 ст. ложка томатного пюре, 2 чайные ложки пряного соуса, 1 чайная ложка сахара, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 маленький соленый огурец, 1 лавровый лист.

Тертый или рубленый лук и томатное пюре потушить с 1 ст. ложкой жира и, добавив лавровый лист и перец, смешать с соусом и варить 10—15 минут. Приправить, добавить масло и, наконец, подмешать очищенный от семян и нарезанный кубиками огурец со снятой кожурой. Соус подать сразу же на стол. Можно добавить каперсы и маринованные грибы.

Огуречный соус подойдет к блюдам из фарша, к свинине, баранине и говядине, тушенным с рисом или с крупой.

КОРИЧНЕВЫЙ ОВОЩНОЙ СОУС

Коричневый основной соус, 2 ст. ложки жира, 1 морковь, 1 головка лука, 1 корень петрушки, кусочек брюквы и сельдерея, 1 ст. ложка консервированного горошка, 1 ст. ложка консервированной фасоли, 2 ст. ложки вина, отвар.

Овощи и лук нарезать соломкой и тушить в жире, добавив немного бульона. Тушеные овощи смешать с

соусом, варить 10—15 минут. Под конец добавить горох, фасоль и вино. Соус подойдет к тушеному мясу и блюдам из фарша.

СМЕТАННЫЙ СОУС

2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона, 1 стакан сметаны, соль, перец, (2 ст. ложки томатного пюре, или 1 луковица, или 1 чайная ложка тмина).

Муку слегка подрумянить в сливочном масле, добавить бульон и сметану, варить 3—6 минут и приправить. Томатное пюре или рубленый лук тушить в масле вместе с мукой, тмин добавить в готовый соус.

Соус подать к отварному и тушеному мясу.

ОСТРЫЙ СМЕТАННЫЙ СОУС

Сметанный соус, 2 головки лука, 1 ст. ложка томатного пюре, 2 чайные ложки пряного соуса, немного молотой паприки.

Рубленый лук и томатное пюре тушить в сливочном масле вместе с мукой, пряный соус и молотую паприку добавить в готовый соус и остро приправить.

Соус подается к говядине, свинине, лосине и дичи.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

Сметанный соус, 1 ст. ложка лимонного сока или уксуса, 1/2 стакана тертого хрена.

К готовому сметанному соусу добавить тертый хрен и кислый сок и больше не варить. Соус сервируется с отварным мясом.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ЖИДКОСТЬЮ ОТ ЖАРКИ

1 стакан жидкости, образовавшейся во время жарки или тушения, 2 чайные ложки муки или 1 чайная ложка картофельного крахмала, 1 стакан сметаны, соль, перец, зелень.

Жидкость, выделившуюся при жарке или тушении, проварить. Муку или крахмал смешать с холодной сметаной, добавить к жидкости и варить (с мукой 5—6 минут, с картофельным крахмалом 1 минуту).

Соус можно подавать к жареной или тушеной курице, индейке, кролику или дичи.

ГУСТОЙ ЯИЧНЫЙ СОУС

2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1/2 л молока или смеси бульона с молоком, 1—2 яйца, 2 ст. ложки лимонного сока или белого вина, немного муската, 2 ст. ложки сметаны.

Маргарин или масло растопить, поджарить в муке, чтобы она стала светло-желтой, и варить с жидкостью 6—8 минут. Яйца смешать с небольшим количеством горячего соуса, добавить к соусу и прогреть, не доводя до кипения.

Соус подавать к отварной курице, кролику, козлятине и телятине. С этим соусом можно запекать вареное или жареное мясо: ломтики мяса разложить на огнеупорном блюде, залить их соусом, посыпать молотыми сухарями и запекать до образования светло-коричневой корочки.

СОУС ИЗ СЫРА

Густой яичный соус, 2 яйца, 50 г сухого сыра, немного молотой паприки.

Тертый сыр взбить с яйцами. Яичный соус слегка охладить, добавить смесь сыра с яйцами. Если соус служит гарниром, то его следует вместе с яйцами довести до кипения, но не варить. Можно также залить мясо соусом, не прогревая его, и запечь.

Соус подойдет к птице, блюдам из субпродуктов и фарша.

КРАСНЫЙ СОУС

Густой яичный соус, 1 головка лука, 3—4 ст. ложки томатного пюре, 1 чайная ложка сахара,

красный или черный перец, 1 чайная ложка пряного соуса, 1/4 чайной ложки порошка барбариса.

Тертый лук и томатное пюре потушить в маргарине, затем добавить к соусу. Приправить, придав соусу пикантный вкус.

Подавать к отварному мясу диких животных и дичи или использовать при запекании.

БАРБАРИСОВЫЙ СОУС

2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки муки, 1/2 л бульона или воды, 1/2 стакана свежих ягод барбариса или варенья из них, соль, зелень петрушки, (1—2 ст. ложки сахара).

Маргарин растопить, подрумянить в нем муку до светло-желтого цвета. Добавить жидкости, варить 5—6 минут. Затем положить толченые ягоды барбариса или варенье из них, варить еще 10 минут, посолить, заправить зеленью петрушки и сахаром, процедить.

Соус подойдет к гусю, утке и дичи, а также к мясу диких животных.

СОУС ИЗ СМОРОДИНЫ, ВИШНИ, БРУСНИКИ ИЛИ КРЫЖОВНИКА

2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки муки, 1 1/2 стакана бульона или воды, 2 стакана свежих ягод и 2 чайные ложки сахара или 1 1/2 стакана ягодного пюре, соль, тертая лимонная цедра, зелень петрушки.

Маргарин растопить, подрумянить в нем муку до светло-желтого оттенка. Подлить жидкости, довести до кипения, добавить свежих ягод и варить до полной готовности. Соус протереть сквозь сито, вновь довести до кипения и приправить. Если вместо свежих ягод используется ягодное пюре, то протирать сок через сито не надо.

Соус подается к птице и дичи, крольчатине и зайчатине.

ВИНОГРАДНЫЙ СОУС

250 г свежего винограда или 100 г изюма и 3/4 стакана воды, 1 1/2 ст. ложки маргарина, 1 1/2 ст. ложки муки, 1 стакан отвара или воды, 1/2 стакана сливок, 1 яичный желток, 1 чайная ложка сахара, соль.

Свежий виноград промыть, семена удалить. Изюм промыть, вымочить и изрубить. Маргарин разогреть, жарить в нем муку до тех пор, пока она не станет светло-коричневой. Добавить жидкость и виноград, варить 10—15 минут, затем налить смешанный со сливками яичный желток, добавить приправы; больше не варить.

Подойдет к блюдам из птицы, кролика и зайца.

СОУС С ИЗЮМОМ

2 ст. ложки жира, 1 головка лука, 1—1 1/2 ст. ложки муки, 2 стакана бульона или овощного отвара, 1/2 стакана вина, 1/2 стакана изюма, соль, пряный соус, сахар, 2 чайные ложки крепкого кофе или чая, (2 ст. ложки сметаны).

Жир растопить, обжарить в нем рубленый лук до прозрачности. Насыпать муку, жарить, пока она не станет светло-желтой. Добавить жидкости и приправ, довести до кипения, затем положить промытый и обсушенный изюм, налить вино. Соус больше не варить, но подержать на плите, чтобы изюм прогрелся. Под конец варки можно добавить сметану.

Соус сервируется к отварному языку, телятине, птице, крольчатине и мясу диких животных.

СОУС ИЗ ВЕТЧИНЫ ИЛИ КОЛБАСЫ С ПОМИДОРАМИ (ФОНДЮ)

2 ст. ложки сливочного или растительного масла, 1 головка лука, (немного чеснока), 2 ст. ложки муки, 500 г свежих помидоров или 4 ст. ложки томатного пюре и 1 1/2 стакана бульона, 150 г постной ветчины или полукопченой колбасы, пряный соус, 3—4 ст. ложки красного вина, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, соль.

Масло разогреть в низкой кастрюле, лук изрубить, чеснок растолочь и тушить в масле до прозрачности. Помидоры опустить в горячую воду, чтобы кожица стянулась, и, сняв кожицу, положить в кастрюлю. Если используется томатное пюре, то прогреть его вместе с луком, затем добавить муку и бульон и довести до кипения. Ветчину или колбасу мелко изрубить или пропустить через мясорубку, добавить к соусу и тушить несколько минут на слабом огне. Заправить пряным соусом и вином, подмешать зелень петрушки. Затем поставить соус на электроплитку или подогреваемую подставку, помещенную на стол, чтобы соус был горячим, но не слишком сильно кипел. Белый или ржаной хлеб нарезать на кубики (2×2×2 см), нанизать на длинную вилку фондю и опустить в соус. Перед каждым сидящим за столом можно поставить маленькую тарелку, на которую положить подходящие салаты (из свежих или соленых огурцов, яблок, слив или паприки).

Этот соус можно подавать и в виде обычного соуса к отварному рису, макаронам, картофелю и тушеным овощам.

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

ХОЛОДНЫЙ ПРЯНЫЙ СОУС

1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1—1½ стакана бульона, соль, перец, 1 яичный желток, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, (2 ст. ложки рубленой зелени или томатного пюре, пряный соус).

Масло разогреть, подрумянить в нем муку. Добавить жидкости. Варить соус 8—10 минут, дать ему остыть. Холодный соус смешать с яичным желтком, растительным маслом и приправами. Приправить сравнительно остро.

Соус сервируют с птицей, мясом кролика или козлятиной. Его можно подать в соуснике или залить им ломтики мяса.

ХОЛОДНЫЙ СОУС С ГОРЧИЦЕЙ ИЛИ ХРЕНОМ

2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 головка лука, 1—1½ стакана бульона, соль, перец, ½ стакана сметаны, 1 чайная ложка горчицы или 1 ст. ложка тертого хрена, немного сахара, (лимонный сок или кислое вино).

Масло растопить, обжарить в нем муку и тертый лук. Влить бульон, варить 8—10 минут, приправить солью и перцем. Дать остыть, после чего добавить сметану и горчицу или хрен, сахар, при желании кислый сок.

Соус подается к свинине, баранине или говядине.

СОУС ИЗ МАЙОНЕЗА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ (СОУС ПО-ТАТАРСКИ)

1 банка майонеза, 1 соленый огурец, 1 маленькая головка лука, пучок зелени петрушки, (1 ст. ложка каперсов), немного сахара, лимонного сока или домашнего вина.

Соленый огурец очистить, удалить семена, нашинковать. Лук и зелень петрушки нашинковать. Все продукты смешать с майонезом, приправить.

Соус подойдет к птице, телятине и крольчатине.

Холодное мясо заливают соусом, к горячему соус подают отдельно в соуснике.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС

100 г творога, ½—¾ стакана молока или бульона, 2—3 ст. ложки растительного масла, соль, горчица, перец, уксус или кислый сок, пряный соус.

Творог растереть до образования однородной массы, затем добавить приправ, жидкости и растительного масла, сильно взбить. Если соус приготовляется из жирного творога или если его подают к жирному мясу, то растительное масло не добавляют и увеличивают количество жидкости.

Соус подается к свинине, баранине, гусю и утке.

КРАСНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ СОУС

100 г творога, 1 1/2 ст. ложки томатной пасты и 1/2 стакана бульона или 3/4 стакана томатного сока, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, горчица, свежие или сушеные пряновкусовые растения (мята, душица, розмарин и др.), укроп или зелень петрушки, соль, красный перец или пюре из стручкового перца.

Творог растереть до образования однородной массы, затем добавить все другие компоненты, пряности, приправить и хорошо взбить.

Соус подходит к блюдам из говядины, лосины, медвежатины и кабанины.

КИСЛО-СЛАДКИЙ ТВОРОЖНЫЙ СОУС

100 г творога, 1/2 стакана красного вина или сока, 1/2 стакана тертых яблок или яблочного пюре (яблочного сока), сахар, соль, горчица или тертый хрен, 2 ст. ложки растительного масла или сливок, анис или корица, толченые ягоды барбариса.

Творог растереть до образования однородной массы, добавить другие продукты и пряности, приправить и хорошо взбить.

Соус подается к птице, блюдам из кролика и диких животных. К птице и кролику подойдет более сладкий и мягкий на вкус соус, к дичи и мясу диких животных — более острый.

СМЕТАННЫЙ СОУС

200 г (1 банка) 20%-ной сметаны, соль, горчица, перец и сахар. Для заправки:

- маленькая головка репчатого лука и немного уксуса;
- 1 кислое яблоко, 2 чайные ложки зеленого лука или лука-резанца;
- 2 ст. ложки яблочного пюре или соуса, немного хрена, 1/2 чайной ложки меда;
- 2 ст. ложки тертого хрена, 1 чайная ложка яблочного сока или пюре;

● 2 ст. ложки шинкованной квашеной капусты, тмин, 2 ст. ложки тертой моркови или брюквы, 1 чайная ложка рубленого лука;

● 1 ст. ложка томатной пасты или 2 ст. ложки томатного сока, 1 чайная ложка меда или варенья;

● 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка зелени петрушки;

● 1 маленький соленый огурец, 1 чайная ложка тертого хрена, 1 чайная ложка лука;

● 1 ст. ложка рубленого кресс-салата, 1 чайная ложка укропа;

● 1—1½ ст. ложки пряного соуса, столовый уксус;

● 2—3 ст. ложки сливового или абрикосового компота, 1 чайная ложка «Охотничьего соуса»;

● 2—3 ст. ложки тертой сырой моркови, 1 чайная ложка пряного соуса, мед;

● 1 ст. ложка шпинатного пюре, 2 чайные ложки зеленого лука или лука-резанца, 1 сваренное вкрутую яйцо;

● 1—1½ ст. ложки отваренных в сахарной воде ягод шиповника или рябины, 1 чайная ложка «Охотничьего соуса», аниса либо корицы.

Сметану приправить солью, горчицей или перцем и сахаром, затем добавить по вкусу другие продукты. Предварительно их следует мелко нашинковать или натереть.

Сметанные соусы подходят как к холодным, так и к горячим мясным блюдам, особенно к отварному языку, телятине, говядине, птице и к мясу диких животных. К мясу, зажаренному над горящими углями, эти соусы хорошо сервировать потому, что холодный соус охлаждает слишком горячее мясо и придает ему пикантный вкус. Если стол накрывается на большое количество персон, то нетрудно приготовить на выбор несколько по-разному заправленных сметанных соусов.

ГАРНИРЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

На гарнир к мясным блюдам подают картофель, овощи, рис, перловую и гречневую кашу, макароны, вермишель, клецки и проч. Гарнир дополняет как состав, так и вкус пищи. Он должен подходить к

основному блюду как по вкусу, так и по способу приготовления.

К светлому мясу с нежным вкусом (телятина, курица) подойдут мягкие на вкус овощи, такие, как морковь, зеленый горох, цветная капуста, спаржа и т. п. к темному и более жирному мясу — брюква, свекла, репа, лук, капуста и салаты в маринаде.

При выборе гарнира следует учитывать и способ приготовления мяса. Так, к отварному мясу подают отварные овощи, к жареным и тушеным блюдам — жареные или тушеные овощи или картофель.

В зависимости от способа приготовления гарнир сервируется вместе с основным блюдом или отдельно.

К мясным блюдам рекомендуется подавать гарниры нескольких видов, как, например, картофель, овощи и салат из сырых овощей или овощи двух видов.

ОТВАРНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С МАСЛОМ

Перед варкой цветную капусту на 15 минут положить в слегка подсоленную или подкисленную уксусом воду, чтобы удалить имеющихся между соцветиями вредителей. Маленькие кочаны варить целиком, более крупные предварительно разобрать на соцветия. Подготовленную цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду. Воды должно быть столько, чтобы она почти покрывала цветную капусту. Быстро довести до кипения и варить на медленном огне сначала без крышки, чтобы улетучился сильный специфический запах, а затем 15—20 минут под крышкой.

Вареную цветную капусту положить на сито, дать стечь воде, поместить на блюдо и полить несколькими ложками растопленного сливочного масла. Капусту можно полить также маслом, разогретым до светло-коричневого цвета и смешанным с молотыми сухарями.

ОТВАРНАЯ ФАСОЛЬ

У стручков фасоли удалить концы и жилки. Затем варить так же, как цветную капусту. При сервировке полить сливочным маслом.

Подают в качестве гарнира к телятине, баранине и говядине.

ОТВАРНОЙ ЛУК-ПОРЕЙ С МАСЛОМ

4—8 шт. лука-порея, вода, соль, 2 ст. ложки сливочного масла.

У лука-порея удалить загрязненные листья, отрезать темно-зеленую часть листьев и тщательно промыть, так как между листьями могут оказаться комочки земли. Толстый лук-порей разрезать вдоль пополам, тонкий оставить целиком. Отварить в слегка подсоленной воде до мягкости, дать стечь воде на сите.

Подавать на стол, полив маслом, к блюдам из курицы, телятины или кролика.

Зеленые листья лука-порея используются, как и зеленый лук, для заправки пищи. Отвар добавляется в суп или соус.

МОРКОВЬ В СОУСЕ ИЗ ПЕТРУШКИ

1 кг моркови, 50 г жира, соль, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 2—3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, сырая тертая морковь.

Морковь нарезать на ровные кусочки. Несколько штук моркови оставить целыми, чтобы потом натереть. Кусочки моркови прогреть в жире, добавить соли, немного воды и тушить под крышкой почти до полной готовности. Муку развести с молоком, добавить моркови, размешать и тушить до полной готовности. Время от времени все перемешивать, так как мучной соус легко пригорает. Заправить солью, сахаром, тертой морковью и рубленой зеленью петрушки. Тертая морковь придает пище хороший вкус и повышает питательную ценность пищи.

Сервировать в качестве гарнира к простым мясным блюдам.

СЛАДКАЯ МОРКОВЬ

1 кг моркови, 3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки сахара.

Морковь очистить, более крупную нарезать наискось на толстые ломтики или вдоль на брусочки, мелкую оставить целой.

Жир растопить в кастрюле, приправить 1 ст. ложкой сахара, положить морковь и обжарить до светло-коричневого цвета. Затем добавить 1 стакан воды, соль и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. Моркови дать слегка подсохнуть без крышки, добавить 1 ст. ложку сахара и прогревать, помешивая, пока морковь не станет блестеть.

Хороший гарнир к жареному мясу.

МОРКОВЬ И ГОРОХ, ТУШЕННЫЕ В МАСЛЕ

500 г моркови, 1 банка консервированного горошка, 50—100 г сливочного масла или маргарина, соль, сахар, укроп или зелень петрушки.

Морковь нарезать на кружочки или кубики и тушить в разогретом масле на слабом огне под крышкой. Соль положить в начале тушения. Чтобы пища не подгорала, можно подлить немного воды. Когда морковь будет готова, добавить откинутый на сито консервированный горошек и, если морковь оказалась недостаточно сладкой, немного сахару. Прогреть все вместе.

Хороший гарнир ко всем мясным блюдам.

ЖАРЕНЫЕ КАБАЧКИ, ПАТИССОНЫ, ТЫКВА

1 кг кабачков, патиссонов, тыквы, 100 г жира, 2 яйца, соль, 3—4 ст. ложки муки или молотых сухарей.

Овощи нарезать на ломтики толщиной в 1 см, посыпать солью и дать несколько минут постоять. Яйца взбить. Ломтики овощей опускать в яйцо и панировать в сухарях. Быстро обжарить с обеих сторон в разогретом жире до светло-коричневого цвета.

Подавать к курице, кролику и телятине.

ЖАРЕНЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

2—3 корня сельдерея, соль, 2 яйца, 3—4 ст. ложки молотых сухарей, 100 г жира.

Очищенный сельдерей нарезать на ломтики толщиной в 1 см, положить в горячую подсоленную воду и поставить вариться. Воды должно быть столько, чтобы она едва покрывала овощи. Отваренные ломтики сельде-

рея выложить на сито, дать стечь воде, опустить во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в разогретом жире с обеих сторон до светло-коричневого цвета.

Можно сервировать к блюдам, приготовленным из мяса диких животных.

ЖАРЕНАЯ ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ

Вымытые листья петрушки обсушить хозяйственной бумагой или салфеткой и несколько секунд жарить в разогретом жире.

Жареная зелень петрушки подается в качестве гарнира к мясу, запеченному в тесте.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГОРОХОМ

4—8 помидоров, консервированный горошек, сливочное масло.

У помидоров одинаковой величины чайной ложкой удалить сердцевину, посыпать их изнутри солью и перцем и наполнить с верхом зеленым горошком. Сверху положить кусочек масла и запекать несколько минут в духовке.

Подходит в качестве гарнира к жареному мясу.

ЖАРЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

В небольших помидорах сделать 3—4 поперечных надреза и жарить несколько минут над горящими углями или в электрогриле.

Подать в качестве гарнира к жареному мясу.

КОЛЬЦА ЛУКА, ОБЖАРЕННЫЕ В ОБИЛЬНОМ ЖИРЕ

3 большие головки лука, 2 яйца, 1 стакан молотых сухарей, соль, 400 г жира, растительного масла или растительного жира.

Лук нарезать толстыми кольцами, опустить во взбитое яйцо и обвалять в молотых сухарях.

В глубокой посуде разогревать жир до тех пор, пока он не начнет слегка дымиться. Панированные кольца

лука выложить одним слоем в жир и жарить, поворачивая их шумовкой, до светло-коричневого цвета. Готовые кольца лука на короткое время выложить на сито, чтобы дать стечь излишнему жиру.

Подавать сразу на стол к жареной баранине, говядине или свинине.

МЕЛКИЕ ГОЛОВКИ ЛУКА, ТУШЕННЫЕ В МАСЛЕ

1 кг репчатого лука, 100 г сливочного масла, соль.

Одинаковые по форме и величине (с кончик пальца) головки лука очистить и тушить под крышкой до полной готовности. В начале тушения посыпать солью. Головки лука должны остаться целыми.

Подаются к жареной баранине и свинине.

ТУШЕНАЯ СВЕКЛА

1 кг вареной свеклы, 2—3 ст. ложки сливочного маргарина, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана мясного отвара, 100 г сметаны, соль, сахар.

Нарезать свеклу мелкой соломкой. Маргарин разогреть, прогреть в нем муку, подлить мясного отвара или воды, варить несколько минут, добавить сметану. Нарезанную свеклу смешать с соусом, заправить солью, сахаром и уксусом до кисло-сладкого вкуса и прогреть все вместе.

Таким же образом можно тушить свеклу, запеченную в духовке. Запеченная свекла имеет более сладкий вкус. Свеклу можно заправить также тертым хреном.

Гарнир подойдет к темному мясу.

ПЕЧЕНАЯ МЕЛКАЯ СВЕКЛА С МАСЛОМ

Мелкую красную свеклу одинаковой величины запечь в духовке, очистить от кожуры и подавать в горячем виде к говядине, лосине и крольчатине. Перед тем, как ставить на стол, полить небольшим количеством растопленного сливочного масла.

ЛОМТИ КАПУСТЫ, ТУШЕННЫЕ В СЛИВКАХ

1 кг капусты, 100 г сливочного масла, соль, 250 г сливок.

Небольшие кочаны капусты разрезать на четыре части, подрумянить в масле, посыпать солью, добавить немного кипятку, чтобы капуста не подгорала, и тушить до полуготовности. Затем налить сливки и тушить до полной готовности. Сервировать в отдельной посуде вместе с жидкостью, в которой тушилась капуста.

Гарнир подходит к жаркому из телятины.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ СО СМОРОДИННЫМ ВАРЕНЬЕМ

1 кг краснокочанной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2—3 ст. ложки варенья из красной смородины, смородинный сок или уксус, соль, сахар, 1 чайная ложка муки.

Капусту нарезать соломкой. Маргарин разогреть в кастрюле, добавить капусту, посолить. Обжарить капусту в маргарине, подлить немного воды, чтобы капуста не подгорала, и тушить под крышкой. К готовой капусте добавить смородинное варенье и заправить соком или уксусом и сахаром до кисло-сладкого вкуса.

Гарнир подходит к говядине, лосине и баранине.

КИСЛО-СЛАДКАЯ КАПУСТА

Готовить так же, как указано в предыдущем рецепте, но не класть варенья. Варенье можно заменить яблоками. Нарезанные яблоки добавить к капусте в конце тушения. Использовать также яблочный сок или сок из крыжовника.

ТУШЕНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА

1 кг квашеной капусты, 100 г жира (свиного, гусиного), 1/2 банки консервов «Тертые яблоки с сахаром» или «Яблочный соус»; для заправки: сахар, тмин, лук, ягоды можжевельника или томатная паста.

Капусту измельчить, часть оставить целой и держать под крышкой. Подлить к капусте немного воды и варить сначала без крышки, затем чуть позднее добавить жир, накрыть крышкой и тушить. К концу тушения добавить по желанию приправы, яблочные консервы, при необходимости сахар и тушить до полной готовности. Под конец смешать с сырой рубленой квашеной капустой.

Сервировать к блюдам из свинины, гуся или утки.

КОРИЧНЕВАЯ БРЮКВА

1 кг брюквы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан мясного отвара, соль, 1 чайная ложка муки.

Брюкву нарезать на кубики величиной в 2 см или на брусочки. Масло разогреть в кастрюле с толстым дном, прогревать до тех пор, пока вода не испарится, добавить сахар. Когда сахар и масло слегка подрумянятся, подмешать нарезанную брюкву и жарить ее, помешивая, до тех пор, пока она не станет светло-коричневой. Затем подлить мясного отвара или горячей воды и тушить под крышкой до полной готовности. Приправить солью и при необходимости сахаром.

Гарнир подойдет к жареной баранине или говядине.

ЗАПЕКАНКА ИЗ БРЮКВЫ

1 кг брюквы, 2 яйца, 1/2 стакана молока, соль, мускатный орех, 20 г маргарина, 30 г сыра.

Очищенную брюкву нарезать большими кусками, отварить в малом количестве воды и размять. Подмешать взбитые яйца и молоко, приправить солью, тертым мускатным орехом и небольшим количеством сахара.

Полученную смесь переложить в смазанную жиром форму. Посыпать тертым сыром и положить маленькие кусочки маргарина. Запекать в нежаркой духовке (175—200° С) 20 минут.

Подается к жаркому из баранины, жареной колбасе или к холодным ломтикам говядины.

ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

1 кг овощей (морковь, брюква, репа, фасоль, горох и т. п.), 50 г сливочного маргарина, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, соль, сахар.

Овощи нарезать на кубики величиной в 1 см. Маргарин разогреть, потушить в нем овощи. Чтобы овощи не подгорали, добавить немного горячей воды. Посолить в начале тушения. Когда овощи будут почти готовы, добавить размешанную в малом количестве холодного молока муку. Тушить, время от времени помешивая, до полной готовности. Овощи будут вкуснее, если им не дать свариться.

В молочном соусе можно тушить один или несколько видов овощей. Вкусна, например, морковь, тушенная вместе с горохом или бобами.

Гарнир подойдет к различным простым мясным блюдам.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ

1 кг картофеля, 50 г сливочного маргарина, 1 стакан молока, 3—4 ст. ложки рубленой зелени петрушки.

Нарезанный на кубики картофель тушить в маргарине. Во избежание подгорания подлить немного воды. К почти готовому картофелю добавить положенное количество молока, посолить и тушить до полной готовности. Затем смешать с рубленой зеленью петрушки.

Подавать к простым мясным блюдам.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СЫРОМ

600 г отварного картофеля, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки маргарина, 2 яйца, 1½ стакана молока, соль, молотые сухари.

Ломтики отварного картофеля поместить в смазанную жиром форму. Посыпать картофель тертым сыром. Яйца взбить, смешать с молоком, посолить и вылить на картофель. Сверху положить кусочки маргарина и слегка посыпать молотыми сухарями.

Запекать в нежаркой духовке 10—15 минут, пока яйцо не загустеет и запеканка не покроется золотистой корочкой.

Сервировать к тушеному мясу.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

1 кг картофеля, 1½ стакана молока, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль, мускат.

Картофель варить до полной готовности, слить воду, подсушить на слабом огне и размять. В пюре сделать углубление, налить в него молоко, растопленное масло и взбить.

Сервировать сразу же, иначе пюре будет не таким вкусным.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ СО ШПИНАТОМ

Приготовить пюре по предыдущему рецепту, однако вместо 1 кг картофеля взять 500 г картофеля, столько же шпинатного пюре, которое добавить в картофельное пюре вместе с молоком.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С БРЮКВОЙ ИЛИ МОРКОВЬЮ

Приготовить пюре по предыдущему рецепту, однако половину картофеля заменить брюквой или морковью, которые отвариваются отдельно, разминаются и взбиваются вместе с картофельным пюре.

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ В ОБИЛЬНОМ ЖИРЕ (ФРИ)

1 кг картофеля, 500 г жира, растительного жира или растительного масла, соль.

Картофель нарезать соломкой, брусочками, кружочками или кубиками, промыть в обильной холодной воде и выложить на сито, полотенце или хозяйственную бумагу. Жир разогревать в неглубокой кастрюле до тех пор, пока он слегка не задымится. Картофель выложить в жир одним слоем так, чтобы он свободно плавал в жире. Поворачивая картофель шумовкой,

жарить его до золотисто-коричневого цвета, затем выложить на сито, чтобы стек излишний жир, и посыпать мелкой солью.

Сервировать сразу, так как картофель быстро сохнет и становится безвкусным.

Подавать как гарнир к жареному мясу. Оставшийся от жарки жир можно процедить и использовать при жарке других блюд.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ, ЖАРЕННЫЕ В ОБИЛЬНОМ ЖИРЕ

1 кг картофеля, 40 г маргарина, 4 ст. ложки муки, 2 яйца, 4 ст. ложки молотых сухарей, 500 г жира или растительного масла.

Отварной картофель измельчить, подмешать желтки, растопленный маргарин и половину указанного количества муки. Массу хорошо размешать, сформовать из нее на посыпанной мукой доске рулет диаметром примерно в 2 см. Рулет нарезать на части и разделать из него крокеты или палочки длиной 3—4 см. Белок взбить до образования густой пены. Крокеты обвалять в муке, опустить во взбитый яичный белок и молотые сухари и обжарить в разогретом жире до светло-коричневого цвета. Готовые крокеты ненадолго выложить на сито, чтобы дать стечь излишнему жиру.

Панированные крокеты разложить в жире одним слоем. Жира должно быть столько, чтобы крокеты свободно плавали в нем. Важно разогреть жир до необходимой температуры (чтобы он слегка дымился). Если жир будет недостаточно горячим, то крокеты покроются коричневой корочкой не сразу, впитают в себя много жира и станут невкусными. Если же жир очень горячий, то коричневая корочка появляется слишком быстро, крокеты лопаются и становятся изнутри пустыми.

Чтобы приготовить вкусные крокеты, рекомендуется до формовки и панировки всех крокетов попробовать поджарить один крокет отдельно. Если масса распадается, то добавить муку, так как некоторые сорта картофеля бедны крахмалом.

Зажаренные в обильном жире картофельные крокеты подаются к жареной телятине или курице.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ПОЛОСАТЫЙ КАРТОФЕЛЬ

12 овальных, одинаковых по величине картофелин, соль, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка молотых сухарей.

Очищенный картофель нарезать поперек, но не разрезая до конца, на ломтики. Затем выложить картофелины на небольшом расстоянии друг от друга на смазанный маслом противень. На каждую картофелину поместить кусочек сливочного масла или смазать ее растительным маслом, запекать в довольно горячей духовке при температуре 225°С до тех пор, пока они не станут мягкими и коричневыми.

Затем посыпать каждую картофелину тертым сыром и молотыми сухарями и продолжать запекать, пока сыр не расплавится.

Сервировать сразу же. Подавать на гарнир к жаркому. Картофель выглядит красиво и когда запекается без сыра и молотых сухарей.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТМИНОМ

12 одинаковых по величине картофелин, соль, тмин, жир.

Очищенный картофель разложить на противне, как указано в предыдущем рецепте. Каждую картофелину посыпать мелкой солью, покрыть кусочком жира, посыпать тмином. Картофель запекать в духовке при средней температуре до тех пор, пока он не станет коричневым и мягким.

Подавать к жареному и тушеному мясу.

КЛЕЦКИ

2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, 4 ст. ложки муки, соль.

Масло растереть деревянной ложкой, смешать с яйцами и мукой. Дать тесту постоять 30 минут, чтобы мука набухла. Чайной ложкой брать клецки одинако-

вой величины и варить в подсоленной воде. Клецки готовы, когда они поднимаются на поверхность.

Отбросить клецки на сито, дать стечь воде и подавать в горячем виде к тушеному мясу.

ДОМАШНЯЯ ЛАПША

1 стакан муки, 1 яйцо, соль, 3—4 ст. ложки воды.

Муку просеять в миску, подмешать воду, соль и взбитое яйцо. Замесить крутое тесто и дать 15 минут постоять. Затем тонко раскатать тесто (толщиной в 1 мм) и нарезать узкими, длиной 4—5 см, полосками. Дать лапше подсохнуть. Отварить в подсоленной воде, отбросить на сито и дать воде стечь.

Хороший гарнир к простым мясным блюдам.

РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША

200 г (1 стакан) гречневой крупы, 1½—2 стакана воды, соль, жир.

Сухую гречневую крупу слегка подрумянить в кастрюле с широким дном или на сковороде. Подлить горячей воды, посолить и тушить, плотно накрыв крышкой, до полной готовности.

Подается в качестве гарнира к простым мясным блюдам.

ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ РИС

1 стакан риса, 1½ л воды, соль, (сливочное масло).

Промытый рис всыпать в подсоленную горячую воду, помешивая и не давая крупинкам пристать ко дну. Затем варить без крышки 15 минут; откинуть на сито, поместить сито над кипящей водой и варить рис на пару до готовности. При сервировке рис можно залить растопленным маслом.

ТУШЕНЫЙ РАССЫПЧАТЫЙ РИС

1 стакан риса, 2 ст. ложки растительного масла или другого жира, ½ чайной ложки соли, 2½—3 стакана воды.

Рис промыть и отсушить на хозяйственной бумаге или на чистой салфетке. Жир разогреть в кастрюле и прогревать в нем рис до тех пор, пока он не станет прозрачным. Залить горячей водой, кипятить несколько минут, затем помешать и тушить под крышкой до полной готовности. Больше мешать нежелательно. Кастрюлю снять с огня и дать постоять под крышкой, пока рис не подсохнет.

Рассыпчатый рис можно заправить пряностями (красным перцем, шафраном, curry) или измельченными пряновкусовыми растениями (мятой, зеленью петрушки, укропом, мелиссой и т. п.).

ГОРОХОВАЯ КАША

2 стакана сушеного гороха, 2—3 ст. ложки масла, молока или сливок, 1 головка лука.

Горох всыпать в холодную воду, поставить вариться и варить до загустения. Затем добавить тушенный в масле рубленый лук и столько молока или сливок, чтобы получилась в меру густая каша.

Подавать к вареной свинине.

ВАРКА СУШЕНЫХ БОБОВ И ФАСОЛИ

Сушеные бобы или фасоль вымачивать несколько часов в холодной воде. В той же воде отварить. Можно добавить также мясной отвар. Посолить в начале варки. Готовые бобы или фасоль смешать с несколькими ложками разогретого масла.

Подавать к баранине или свинине.

ГРИБНЫЕ БЛЮДА

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ГРИБОВ

Грибы употребляются в пищу на протяжении почти всей истории человечества. Сохранились письменные данные об использовании грибов в Вавилонии, Древней Греции и Древнем Риме. Много хороших рецептов грибных блюд можно найти в старых русских поваренных книгах. В Эстонии грибы как продукт питания более широко использовались в восточных областях, значительно меньше — в западных районах и вообще не употреблялись в пищу на островах и на северо-западе Эстонии. В настоящее время использование грибов в Эстонии стало повсеместным. Хорошо приготовленные грибные блюда являются деликатесом как на каждодневном, так и на праздничном столе.

К сожалению, эстонцы не знают многих видов грибов с высокими вкусовыми качествами. В иных местах съедобными признаются только такие грибы, у которых при срезе или изломе выделяется млечный сок, все другие грибы считаются несъедобными.

Между тем в наших лесах встречается около 300 видов съедобных грибов, из которых следовало бы использовать, благодаря их хорошим вкусовым качествам и широкому распространению, приблизительно 100 видов. Нередко очень хорошие съедобные грибы растут в городских парках, садах и по краям дорог.

Как правило, наши грибники знают не более двух десятков видов съедобных грибов, все другие остаются в лесу, или (что еще хуже) их просто сбивают ногой. Особенно плохо знают у нас такие высоко ценимые в других странах грибы, как шампиньоны, грибы-зонтики, колпаки кольчатые, не говоря уже о

многих хороших съедобных грибах, растущих на пнях (опята осенние, опята летние и др.).

Разумеется, осторожный подход к собиранию грибов и тепловая обработка всех грибов без исключения предохраняет от отравления. Но правильнее было бы более основательно ознакомиться с видами грибов и рациональнее их использовать, так как ценность грибов значительно выше, чем это представляется.

Пищевую ценность грибов характеризует приведенная нами таблица.

Свежие грибы содержат очень много воды. При тепловой обработке количество воды в грибах уменьшается почти вдвое или несколько больше, при сушке оно сокращается до минимума. Анализ состава сушеных грибов показывает, почему грибы часто называют «растительным мясом»: в сушеных грибах действительно содержится большое количество белков. Однако, несмотря на это, отличие от мяса все же велико, так как в грибах содержится много углеводов и клетчатки, отсутствующих в мясе и рыбе. Вокруг пищевой

Пищевая ценность грибов, в процентах
(таблица проф. Ф. Е. Будагяна, 1961 г.)

Название продукта	воды	белков	жиров	углеводов	клетчатки	минеральных веществ	ккал
Белый гриб	87,0	5,5	0,5	3,1	3,0	0,9	40
Подберезовик	88,0	5,0	0,6	2,5	3,0	0,9	36
Масленок	92,0	2,0	0,3	3,5	1,6	0,6	25
Подосиновик	88,0	4,6	0,8	2,2	3,5	0,9	35
Лисичка	91,4	2,6	0,4	3,8	1,0	0,8	30
Опенок	90,0	2,0	0,5	4,0	2,7	0,8	29
Рыжик	90,0	3,0	0,7	2,4	3,2	0,7	29
Сморчок	90,0	3,7	0,5	4,0	0,8	1,0	36
Сыроежка	91,0	2,5	0,5	1,7	3,5	0,8	22
Сушеный белый гриб	13,0	36,0	4,0	23,5	17,0	6,5	281
Сушеный подберезовик	13,0	38,0	5,0	21,5	15,0	7,5	290
Капуста	90,5	2	0,3	5	1	1,2	30
Говядина II сорта	74	21	4	—	—	1	121
Окунь	78,7	19	1	—	—	1,3	84

Содержание минеральных веществ в грибах и некоторых других продуктах питания
(данные Х. Шалли)

	Калий K_2O мг %	Кальций CaO мг %	Железо Fe_2O_3 мг %	Фосфор P_2O_5 мг %	Преобладание кислот (—) или оснований (+)
Белый гриб	697	38	12	254	+ 4,4
Рыжик	390	9	9	166	+ 2,2
Лисичка	410	10	29	97	+ 4,5
Шампиньон	277	4	6,3	84	+ 1,8
Белокочанная капуста	572	70	8,3	216	+ 8,2
Мука пшеничная сортовая	224	3,3	2,7	221	— 2,7
Молоко	190	175	0,5	168	+ 3,3
Свинина	393	79	4	465	—12,5

ценности грибов велось много споров, сейчас же в целом всеми признано, что грибы очень полезны благодаря содержанию в них белков, минеральных веществ и витаминов.

Как показывают данные, грибы по своему составу ближе всего стоят к овощам, однако содержат большее по сравнению с ними количество белков.

Белки. Состав белков в грибах колеблется в зависимости от вида грибов, а также частей плодового тела. У молодых грибов наиболее богат белками трубчатый спороносный слой шляпки, поэтому у молодых очищенных грибов нижний слой шляпки следует обязательно употреблять в пищу. Его удаляют только у старых и червивых грибов. Меньше всего белков содержится в ножке гриба. Усвоение белков зависит и от способа обработки грибов. Хорошо усваиваются организмом измельченные грибы, еще лучше — грибной порошок, приготовленный из сухих грибов. В нем содержится почти вдвое больше белка, чем в свежем мясе. Если обычно белки грибов усваиваются в размере 70 процентов, то усвояемость грибного порошка достигает 88 процентов.

Жиры. Жиров в грибах содержится очень мало, к тому же они тяжело усваиваются организмом. При приготовлении многих грибных блюд добавляются различные жиры. Это повышает калорийность пищи и

Содержание в грибах некоторых витаминов, в мг %
(К. Каламеэс. Грибы. Таллин, 1966)

Название грибов	Витамин B_1	Витамин PP
Подосиновик	0,2	10,5
Подберезовик	0,06	11,2
Лисичка	0,37	10,8
Сыроежка	0,1	14,0
Опенок летний	0,5	12,5

улучшает ее вкус. Наиболее пригодны молочные жиры — сметана, масло.

Углеводы. По количеству и составу углеводов грибы приближаются к овощам; однако многие углеводы, содержащиеся в грибах, не встречаются в других пищевых продуктах. Кроме того, грибы содержат животный крахмал, или гликоген, а также инулин, декстрин и др. Большая часть клетчатки и других углеводов в процессе приготовления пищи и особенно при тепловой обработке грибов разрушается и превращается в простейшие, легко усваиваемые организмом соединения.

Минеральные вещества. Содержание минеральных веществ в грибах приблизительно такое же, как и в других природных продуктах, однако их состав, вследствие перевеса оснований в нашем питании, весьма благоприятен. Особенно много в грибах калия, фосфора и железа, столь ценных и необходимых для организма человека, но часто отсутствующих в других продуктах питания.

Кальция грибы содержат мало, его лучшим источником являются молоко, творог и сыр, поэтому эти продукты желательно добавлять и к грибным блюдам. Грибы ценны своими микроэлементами — медью, йодом, манганом, цинком и мышьяком, которые очень важны при обмене веществ в клетках человеческого организма.

Витамины. В грибах обнаружено больше всего витаминов группы В, особенно витаминов B_1, B_2 и PP. Эти витамины содержатся в грибах в относительно большем количестве, чем во всех других продуктах питания; более богаты ими только печень и дрожжи.

Количество витамина D в грибах также весьма значительно. Витамин С содержится во многих грибах, однако в очень небольшом количестве — 1—5 процен-

тов. Между тем суточная потребность человека в витамине С составляет 50—100 мг. Так же мало грибы содержат и витамина А. Он имеется лишь в некоторых грибах, причем в основном в виде каротина в стадии полувитамина, который лишь после усвоения его организмом превращается в активный витамин А.

При хранении содержание витаминов в грибах несколько понижается, однако в правильно заготовленных грибах оно остается относительно высоким.

Вкусовые вещества. Грибы содержат много различных ароматических и вкусовых веществ. Отдельные виды грибов обладают своеобразным специфическим запахом и, наряду с этим, запахом и вкусом, характерными для всех грибов. Это обусловлено содержанием в них ароматических веществ — терпенов и экстрактивных веществ. У здорового человека они способствуют повышению аппетита, а следовательно, и лучшей усвояемости пищи. В силу раздражающего действия на пищеварительные органы грибы противопоказаны при заболеваниях печени, желудка и почек. Помимо того, при некоторых кожных заболеваниях в результате употребления в пищу грибов ход болезни также может принять нежелательный характер. При диабете грибы не противопоказаны, так как имеющиеся в них углеводы не увеличивают содержания сахара в крови.

К грибам или после них не рекомендуется употреблять спиртные напитки. Под влиянием последних грибные белки в желудке свертываются и тяжело перевариваются организмом.

Многие грибные отвары, особенно из белых грибов, рыжиков, лисичек, подберезовиков и подосиновиков, обладают высокими вкусовыми и питательными свойствами. Их рекомендуется использовать вместо бульона при приготовлении супов и соусов. Поскольку такой бульон отличается довольно острым вкусом, соль и различные специи следует добавлять в умеренном количестве.

ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ

Отравление могут вызвать:

1) ядовитые грибы,

2) ядовитые вещества, возникшие при хранении грибов.

Постоянно ядовитые грибы. В наших лесах встречается шесть разновидностей опасных грибов, у которых ядовитость сохраняется и после отваривания. Однако, несмотря на это, имеют место случаи, когда их собирают вследствие их мясистости. К постоянно ядовитым грибам относятся:

мухомор вонючий бледная поганка	— смертельно ядовитые
мухомор пантерный	— очень ядовитый
мухомор красный	— слабо ядовитый
розовопластинник	— очень ядовитый
волоконница	— очень ядовитый

Мухоморы распознаются легко. Их общим признаком является наличие булавовидного утолщения с чехлом и кольца на ножке гриба. Другие пластинчатые грибы могут иметь либо кольцо, либо утолщение и чехол, но кольцо и утолщение одновременно бывают лишь у мухоморов. Только люди, очень хорошо разбирающиеся в грибах, могут отдать должное вкусному серо-розовому мухомору, другим же лучше воздержаться и от него.

Остальные постоянно ядовитые грибы — волоконницы, говорушки, ложнодождевики обыкновенные — обычно не собирают, так как их плодовое тело не отличается мясистостью.

Грибы, ядовитые в сыром виде. Существует ряд таких разновидностей грибов, которые ядовиты лишь в сыром виде. После отваривания содержащиеся в них ядовитые вещества растворяются в воде и грибы становятся пригодными для употребления в пищу; нередко такие грибы отличаются очень хорошими вкусовыми качествами и высоко ценятся как съедобные. К ним относятся: строчок обыкновенный, волнушка розовая, груздь желтый, груздь черный, сыроежка жгучеедкая. Отвар этих грибов нельзя давать даже животным.

Тепловой обработке следует подвергать также некоторые разновидности горьких грибов: горькушки и ряд других видов млечников, подгруздки белые, некоторые виды рядовок, веселки и т. д. Однако содержащиеся в них горькие вещества не являются ядовитыми.

Ядовитые вещества, образующиеся в грибах. Отравление могут вызвать и съедобные грибы. Опасны

слишком старые грибы, а также грибы, залежавшиеся в свежем или приготовленном виде. Яд образуется в них в результате расщепления белков. Причиной расщепления могут быть ферменты, имеющиеся в самих грибах, или попавшие в грибы микробы. Ядовитые вещества могут образоваться в грибах и после их неоднократного промерзания.

Некоторые люди отличаются органической сверхчувствительностью к грибам. Употребление любых грибов вызывает в их организме явления, напоминающие отравление.

При отравлении грибами симптомы болезни обычно проявляются весьма скоро, только при отравлении мухомором вонючим и бледной поганкой скрытый период длится 8—40 часов. Этим и объясняется высокий процент смертности: за большой период времени яд разносится по организму настолько широко, что лечебные средства перестают оказывать необходимое действие, в результате чего наступает смерть.

Признаками отравления являются боли в желудке и пищеводе, понос, рвота, тошнота, слабость, нередко потение, в более тяжелых случаях судороги, а также расстройства зрения, психики, сердечной и нервной деятельности. Если одновременно с некоторыми видами навозника употреблялись и спиртные напитки, то кожа человека может временно приобрести красный или лиловый цвет. При этом учащается пульс, повышается температура, появляется сильное сердцебиение. Однако это отравление не опасно для жизни, обычно оно проходит весьма быстро.

В первую очередь желудок и кишечник необходимо очистить от грибов, для этого принимают рвотные и слабительные средства. Для разбавления яда дают молока или холодной воды, раствор угля или кофе. Нельзя употреблять спиртных напитков или уксуса, так как последние способствуют более быстрому всасыванию яда в кровь. Необходим постельный режим.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ

Во избежание отравлений грибами необходимо помнить следующее:

- собирать только такие грибы, которые вы хорошо знаете. Особенно осторожными следует быть при

сборе шампиньонов, так как они имеют сходство с бледной поганкой. Ножка шампиньона не имеет утолщения и мешкообразного чехла у основания, пластинчатый слой розовый или коричневый. У бледной поганки кожа у основания окружена пленкой в виде мешочка, пластинки всегда белые;

- собирать только молодые грибы, ибо старые грибы могут содержать ядовитые соединения;
- после похолодания, особенно после неоднократных ночных заморозков, грибы собирать не следует: в них может образоваться яд;
- грибы очищать в день сбора или не позднее следующего дня. В последнем случае хранить их, расположив тонким слоем, в прохладном помещении, где имеется приток воздуха. Очищенные, особенно уже промытые грибы сразу же подвергать окончательной обработке. Вымачивание грибов ухудшает их качество и вкус;
- воду после отваривания грибов слить, так как выделяемые ядовитые вещества при варке не уничтожаются;
- грибы после обработки хранить в деревянной, стеклянной или эмалированной посуде. Железо, алюминий и цинк могут способствовать возникновению в грибах ядовитых веществ;
- грибные блюда употреблять в день их приготовления или не позднее следующего дня. Качество подогретых грибных блюд сомнительно, поэтому готовить их следует для одноразового употребления;
- грибы, заготовленные впрок, хранить в прохладном подвале при постоянной температуре (0—6° С);
- сушить грибы следует быстро, при сравнительно высокой температуре и постоянной циркуляции воздуха. При медленной сушке грибы могут испортиться.

СБОР ГРИБОВ И ИХ ПОДГОТОВКА К ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ

Ножку гриба подрезают у основания или, если гриб малознаком, осторожно выдергивают. Для нижней части ножки гриба характерны некоторые признаки, позволяющие определить его вид, в частности отличить

мухоморы (утолщение и кольцо) от съедобных грибов. Ножка белого гриба благодаря своей питательной ценности целиком используется в пищу. Ножки опят и зонтиков пестрых отличаются вязкостью, их можно отрезать или отломить от шляпки. Ни один гриб нельзя резко выдергивать из земли, так как этим наносится большой вред грибнице.

Корзина для грибов должна быть низкой и широкой. В высокой узкой корзине грибы мнутся, к тому же их трудно оттуда вынимать. Можно использовать и коробки. В сетке или мешке, особенно из пластиката, грибы крошатся.

Нож для сбора и чистки грибов должен быть маленьким и острым, желательно из нержавеющей стали. Тупой нож только крошит грибы. В лесу удаляют червоточины и другие поврежденные части, снимают мусор и листья. Дома еще раз внимательно перебирают грибы, очищают и подготавливают их для обработки.

Сортировка по видам. Грибы лучше обрабатывать и заготавливать по видам, так как их вкус и способы приготовления различны.

Если грибов мало, то в первую очередь следует отделить грибы, которые можно жарить в свежем виде, от грибов, требующих тепловой обработки. Эстонцы, как правило, подвергают тепловой обработке все грибы. В некоторых случаях это действительно предохраняет от отравления, однако в то же время заметно снижает качество и вкус наиболее ценных грибов. Желательно распределить грибы и по размерам, чтобы облегчить их последующую обработку.

Очистка от мусора. Хвою, листья, мох и другой лесной мусор счищают широкой мягкой кисточкой, ватным тампоном или мягкой тряпочкой. Мусор, приставший к гладкой шляпке гриба, соскабливают ножом. С грибов, не требующих тепловой обработки, мусор удаляют особенно тщательно, прочищая складки кисточкой, так как нередко их приходится обрабатывать, не промывая; для жарения, сушки и запекания идут непромытые грибы или же их быстро промывают и сразу же отсушивают.

Чистка ножом. Острым ножом из нержавеющей стали вырезают все потемневшие и размягченные места, а также те части, которые повреждены лесными

вредителями. У более старых трубчатых грибов вырезают трубчатую часть шляпки. У некоторых грибов, имеющих вязкую ножку, ее срезают целиком. У сыроежек, маслят поздних и зернистых снимают, начиная с краев, кожицу со шляпки, так как после тепловой обработки она становится слизистой.

Промывание. Следует как можно меньше мыть и вымачивать грибы. Грибы, которые используются для жарения или сушки, не моют. Грибы, обрабатываемые другими способами, быстро промывают холодной водой и откидывают на решето, сито или пологую доску, чтобы стекла вода. Только грибы с неровной поверхностью — сморчки, строчки, ежевики пестрые и др. — следует промывать дольше, чтобы удалить песок, приставший к складкам шляпки.

Вымачивание. Соленые грибы или грибы, имеющие горький вкус, вымачивают для улучшения их вкусовых качеств, сушеные грибы — для восстановления в них влажности. Промытые грибы кладут в холодную воду и вымачивают обычно в течение 2—6 часов. При вымачивании горьких или соленых грибов воду меняют через каждый час, чтобы нежелательные вещества быстрее растворились. Воду, в которой вымачивались сушеные грибы, используют в пищу вместе с растворившимися в ней веществами. После длительного вымачивания, особенно если грибы вымачивают непосредственно после их тепловой обработки, в воде растворяется также много ценных питательных веществ.

Нарезка. Вымытые грибы более крупных размеров нарезают на куски. Белые грибы, шампиньоны, рыжики и сыроежки употребляют вместе с ножками. Чтобы приготовленное блюдо или консервы выглядели красивее, ножки грибов готовят отдельно. Шляпку гриба аккуратно разрезают на одинаковые куски — делят на четыре части, на шесть частей и т. п. Ножку гриба нарезают тонкими кружочками, разрывая таким образом составляющие ее вертикально расположенные вязкие волокна. Так блюдо получается вкуснее.

Тепловая обработка. Целью тепловой обработки грибов является уменьшение (устранение) горького вкуса или ядовитости. Следует учитывать, что тепловая обработка понижает пищевую ценность грибов и ослабляет их вкус и аромат. Поэтому грибы надо использовать по

возможности без предварительной тепловой обработки. **Ни в коем случае не подвергать тепловой обработке белые грибы, лисички, рыжики, шампиньоны, сморчки, грибы-зонтики, опята летние и колпаки кольчатые.** Большинство сыроежек и рядовок также не нуждается в варке. Лисички, колпаки кольчатые, ножки подберезовиков и некоторые другие грибы после варки становятся вязкими.

Варить следует грибы, которые содержат растворяющиеся в воде ядовитые вещества: строчки обыкновенные, сыроежки жгучеедкие и ломкие, волнушки розовые (волжанки), грузди желтые и черные. Варят 15—30 минут в большом количестве воды. Отвар выливают.

Из-за горького вкуса тепловой обработки требуют многие грибы: горькушки, скрипицы, грузди настоящие, млечники камфорные, ольховые, сладковатые и неедкие, серушки, подгруздки белые, некоторые виды сыроежек, огневки, некоторые виды говорушек, свинушек и многие другие. Эти грибы достаточно варить от 5 до 15 минут, чтобы исчез имеющийся в них горький вкус. Неприятный вкус желчного гриба не пропадает и после варки.

Существует несколько способов тепловой обработки грибов:

- доводят воду до кипения, на 1 литр воды добавляют 1/2 столовой ложки соли. Грибы опускают в кипящую воду и выдерживают там в течение 5--15 минут, затем перекладывают в холодную воду, чтобы они быстрее остыли;
- грибы опускают в холодную подсоленную воду, быстро доводят до кипения. После закипания посуду снимают с огня и дают грибам остыть в той же воде или заливают чистой водой.

После того как воду сливают, грибы перекладывают в матерчатый мешочек или на решето, чтобы стекла вода. Нецелесообразно отсушивать грибы путем крепкого нажатия, ибо при этом из них удаляется много ценных веществ.

Бланшировка. Для сохранения целостности и эластичности при холодном способе засолки и квашения грибы бланшируют. Такой обработке подвергаются в основном сыроежки с плоской шляпкой большого размера, а также рыжики. Промытые грибы откидывают

на решето и обдают кипятком, на несколько минут опускают в кипящую воду или держат над горячим паром. После этого грибы становятся более эластичными и, уложенные в посуду для хранения, не ломаются.

Непродолжительное хранение свежих грибов. Если нет возможности обработать грибы в тот же день, их хранят одну ночь (не больше!) в очищенном виде, но не промывают и не нарезают. Грибы перекладывают в широкую корзину или какую-либо плоскую посуду и в открытом виде хранят в прохладном помещении с большим доступом воздуха: в подвале, сарае, коридоре и др. Очень хорошим местом хранения является холодильник с температурой +2 — +6°. Грибы, подлежащие варке, можно залить холодной водой. Посуда для вымачивания должна быть широкой и низкой.

Перед обработкой грибы следует еще раз тщательно перебрать и удалить поврежденные части, возникшие при хранении. Не замеченные прежде отдельные червоточины, размягченные пятна и другие повреждения могут при хранении настолько увеличиться, что бóльшая часть грибов станет непригодной для употребления в пищу.

ПОСУДА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ И ОБРАБОТКИ ГРИБОВ

Для сохранения пищевой ценности, вкуса и цвета грибов важно, чтобы они обрабатывались и хранились в наиболее подходящей для этого посуде. Ржавеющие ножи и ложки, а также посуда, плохо очищенная или изготовленная из непригодного материала, портят грибы.

Ванночки и миски для промывания грибов должны быть широкими и вместительными, чтобы грибы в них свободно плавали. В маленьких мисках грибы следует промывать в небольшом количестве, время от времени меняя воду.

Посуда для варки. Грибы можно варить в любой достаточно вместительной посуде, однако из алюминиевой или цинковой кастрюли грибы следует выливать сразу же после отваривания. Алюминиевая посуда тем-

неет под влиянием веществ, которые выделяются из грибов, а цинковая жесть может быть причиной образования в отваре ядовитых соединений.

Для варки в собственном соку или в каком-либо жире берут эмалированную или алюминиевую посуду. Из последней грибы после отваривания сразу же выливают. Ни в коем случае нельзя пользоваться чугунной, медной или оловянной посудой. Такая посуда образует с веществами, содержащимися в грибах, соединения, которые изменяют цвет грибов (в чугунной посуде светлые грибы приобретают темную окраску), уменьшают содержание витаминов или даже могут быть ядовитыми.

Для тушения грибов в небольшом количестве воды или в собственном соку лучше всего использовать огнеупорную стеклянную посуду.

Посуда для хранения грибов. Соленые, маринованные или квашеные грибы хранят в стеклянных банках, эмалированных ведрах, деревянных кадках или бочках. У эмалированных ведер следует проверить прочность эмали: старые ведра с попорченной эмалью уже не годятся для хранения грибов. Абсолютно не пригодны луженые и цинкованные ведра: их верхний слой растворяется под воздействием слабых кислот, в данном случае грибной жидкости, и образует ядовитые, вредные для здоровья соединения. Посуда из дерева должна быть новой или всегда использоваться только для хранения грибов. Кадки из-под соленых огурцов, капусты и мяса не пригодны, так как грибы при хранении в них приобретают несвойственный им привкус. В бочках из-под дождевой воды грибы быстро портятся.

Банки и бутылки для хранения грибов должны герметически закрываться и быть рассчитаны на одноразовое употребление. Оставшиеся в открытых банках грибы могут быстро испортиться.

Чистка посуды для хранения грибов. До употребления посуду следует тщательно промыть следующим образом: не менее 8—10 часов держать в теплой воде, затем вымыть в щелочной воде, используя стиральный порошок или соду (из расчета на 1 литр воды 1 столовая ложка соды), обдать кипятком или кипятить в чистой воде (без добавлений) 5—10 минут, затем дать

стечь воде в горячем месте или на чистой салфетке; полотенцем не вытирать.

Посуду из-под грибов сразу же промывают и хранят под крышкой или в перевернутом виде в чистом сухом помещении с хорошим доступом воздуха.

Способы герметизации. Деревянная посуда должна быть снабжена двумя крышками: небольшим, удобно входящим в тару деревянным кружком, на который кладется камень-гнет, и кружком большего размера, целиком закрывающим посуду. Обе крышки дочиста протирают песком и содовой водой, обдают кипятком и дают просохнуть. На грибы, под кружок с гнетом, кладут чистую плотную прокипяченную салфетку, целиком покрывающую грибы. В качестве гнета используют чисто промытый булыжник. Известняк, кусок бетона или металлический гнет ухудшают вкус и цвет грибов. Стеклянные банки и бутылки плотно закрывают целлофаном, пластикатом, пергаментом, покрышками из резины и пластмассы, пробками и металлическими крышками.

Целлофан, пластикат и пергамент прополаскивают в кипятке. Неоднократно использованную пленку из целлофана и пластиката 10—15 минут отмачивают в растворе соды, а затем прополаскивают в кипяченой воде.

Покрышки и пробки из пластмассы вымачивают 10—15 минут в растворе соды или бензойной кислоты, затем прополаскивают в кипяченой воде.

Резиновые крышки и пробки тщательно промывают содовой водой и кипятят в чистой воде 5—10 минут, затем на чистой салфетке дают стечь воде.

Металлические крышки моют содовой водой, оставляют в этой воде на 5—10 минут, а затем несколько раз, меняя воду, прополаскивают кипяченой водой. При кипячении резиновый ободок, окаймляющий металлические крышки, может стать ломким и разорваться.

Все промытые крышки после прополаскивания выкладывают на чистую салфетку. Если их не используют в тот же день, то непосредственно перед тем, как закрывать ими банки, крышки следует еще раз промыть или хотя бы прополоскать в кипяченой воде.

Место хранения. Грибы надо хранить в чистом прохладном темном помещении. Наиболее благоприятная

температура помещения от +1° до +4° С. Сушеные грибы и грибной порошок следует хранить в очень сухом помещении, температура которого может быть выше, но должна быть ровной.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ГРИБОВ

ОСНОВЫ ХРАНЕНИЯ ГРИБОВ

В свежем виде грибы сохраняются очень короткое время. Даже в холодном помещении они уже через два-три дня становятся мягкими, темными или покрываются пятнами. Порча грибов частично обусловливается содержащимися в них ферментами, в основном же деятельностью микроорганизмов: плесневых грибков, бактерий и дрожжевых грибков. Доступу последних способствуют вредители: улитки и черви.

Микроорганизмы не могут развиваться в целых, неповрежденных грибах, зато в порченых, давленых или поломанных грибах они проникают в мякоть, где интенсивно размножаются. Грибы быстро портятся именно потому, что содержат все нужные для развития микроорганизмов питательные вещества: белки, углеводы, минеральные вещества и в большом количестве влагу. Мягкая клеточная оболочка не препятствует распространению микробов.

Грибы можно сохранять в течение длительного времени, если уничтожить микроорганизмы или задержать их развитие. Для этого имеется ряд возможностей.

Холод. При температуре ниже +6° развитие микроорганизмов задерживается, а при температуре ниже —18° С в большинстве случаев почти совсем прекращается. Многие продукты питания, в том числе и грибы, можно хранить в сильно замороженном виде, при этом полностью сохраняется присущий им в свежем виде вкус. Однако под влиянием ферментов грибы после оттаивания могут стать ядовитыми. Грибные консервы следует хранить при прохладной ровной температуре (+1 — +6° С).

Сухость. Если содержание воды в грибах упадет ниже 14 процентов, обмен веществ в микроорганизмах прекратится, в результате чего грибы можно будет сохранять. На этом и основывается сушка грибов и

приготовление грибного порошка. Названные продукты обычно содержат 13 процентов влаги.

Поваренная соль. Соление — известный с давних времен дешевый и широко распространенный способ заготовки грибов. Поваренная соль обладает сильным гигроскопическим действием, поэтому при добавлении соли количество воды в грибных клетках уменьшается настолько, что микроорганизмы лишаются питания, хотя и кажется, что в соленых грибах много воды.

Кислоты. Многие микроорганизмы, особенно гнилостные бактерии, не развиваются в кислой среде. Это обстоятельство используется при мариновании (добавляется уксусная кислота) и при квашении грибов (молочно-кислотные бактерии вырабатывают молочную кислоту). Для получения нужного консервирующего действия крепость кислоты должна составлять приблизительно от 0,6 до 1,5%. При использовании более слабого раствора уксуса банки следует плотно, герметически закрыть.

Тепловая обработка. При горячем способе обработки микроорганизмы уничтожаются, поэтому грибы сразу же после варки в воде или в собственном соку оказываются свободными от микробов. Для того чтобы из воздуха не проникли новые микроорганизмы, грибы следует хранить в герметически закрытой посуде. Банки вместе с уложенными в них грибами необходимо в течение 60—90 минут стерилизовать при температуре 100° С. Порчу грибов могут вызвать микроорганизмы, выжившие после одноразовой тепловой обработки. С целью их полного уничтожения через день или два банки с грибами еще раз кипятят в течение 30 минут. Банки нужно часто контролировать. Если отошла крышка, появились пузырьки или плесень, изменился запах, то консервы нельзя употреблять в пищу.

Консервируемые грибы должны быть свежими, по возможности собранными в тот же день. Их собирают утром, когда уже подсохнет роса, или в сухую погоду. Грибы, собранные во время дождя или при росе, содержат излишнюю влагу и не подходят для длительного хранения. Лучше всего использовать молодые, достаточно крупные, но не перезревшие грибы. Слишком старые, уже несколько размягченные грибы плохо сохраняются, и консервы из них получаются невкусные.

Грибы должны быть целыми, с плотной мякотью, без

повреждений. Такие грибы имеют естественную защиту от микроорганизмов, к тому же бактерии, вызывающие порчу грибов, в них еще не попали.

Для каждого сорта грибов следует выбрать соответствующий способ консервирования, который обеспечивает их должное сохранение и подчеркивает ценные вкусовые качества, цвет и состав грибов.

СОЛЕНИЕ

Солить можно все сорта грибов, так как в соленом виде все грибы хорошо сохраняются. Необходимо только учитывать, что под воздействием соли снижается пищевая ценность грибов и в большей степени, чем при других способах заготовки, ухудшается их вкус. Поэтому предпочтительнее солить грибы с более низкими вкусовыми качествами или с горьковатым привкусом: грузди настоящие, черные или желтые, ежевики пестрые, сыроежки болотные или жгучеедкие, рядовки. Для хранения млечников сладковатых, рыжиков, белых грибов, лисичек, колпаков кольчатых и шампиньонов больше подходят другие способы обработки.

При засолке грибов по видам получают продукцию, однородную по своему качеству, однако можно засаливать вместе и разные грибы или в одну посуду помещать два-три сорта грибов одинакового вкуса. Рыжики можно солить с ножками или без них. В последнем случае ножки отрезают и солят отдельно.

Грибы солят в сыром или отваренном виде. Горькие или ядовитые в сыром виде грибы нужно обязательно проварить. Правда, горечь при солении уменьшается, а в некоторых случаях по истечении одного или двух месяцев совсем исчезает, однако употреблять эти грибы в пищу раньше указанного срока не рекомендуется.

СОЛЕНИЕ СЫРЫХ ГРИБОВ

На 10 кг сырых грибов от 450 до 600 г соли (2—3 стакана).

Собранные в сухую погоду грибы чистят, удаляя все поврежденные части, затем грибы с более нежной на

вкус мякотью быстро промывают холодной водой, горьковатые грибы вымачивают в течение нескольких часов или целой ночи. Дают стечь воде и слоями, пересыпая каждый слой солью, укладывают в банку или бочку. Дно посуды засыпают солью, сверху шляпками вниз укладывают грибы слоем приблизительно 5—6 см, затем опять посыпают солью. Верхний слой посыпают солью более густо, накрывают чистой салфеткой, на нее кладут деревянный кружок с камнем-гнетом. Когда через несколько дней грибы сильно осядут, можно добавить новую порцию грибов или заполнить свободное место грибами, посоленными ранее в какой-либо небольшой посуде. Образовавшийся рассол не выливают, а используют вместе с грибами или даже без них, — он придает приятный вкус супам и соусам. Посоленные таким образом грибы просаливаются и становятся пригодными к употреблению через один или два месяца, когда исчезает имеющийся в грибах сырой привкус. Описанный способ подходит для солення летних опят, рыжиков и негорьких сыроежек.

Рыжики, колпаки кольчатые, подберезовики и подосиновики можно солить и не промывая их. Для этого собранные в сухую погоду грибы очищают мягкой щеткой или тряпкой; грибы, покрытые слоем песка, протирают влажной тряпкой, если их не моют и не вымачивают. На дно посуды насыпают чистой белой сухой соли, затем слоями, пересыпая каждый слой солью, кладут грибы шляпками вниз. Класть следует аккуратно и осторожно, чтобы не поломать грибы. Сверху грибы засыпают солью. Соотношение соли и грибов то же, что и при солении сырых промытых грибов.

Камень-гнет должен быть средней тяжести: если он слишком легок, грибы поднимутся вверх, при слишком большой тяжести можно поломать грибы. По мере оседания добавляют новые порции грибов.

СОЛЕНИЕ ОТВАРЕННЫХ ГРИБОВ

На 10 кг отваренных грибов 450—600 г соли, (чеснок, лук, хрен, эстрагон или стебельки укропа).

Собранные в сухую погоду грибы чистят и промывают, затем отваривают в слегка подсоленной воде. Продол-

жительность варки зависит от вида грибов и степени их ядовитости. Охлаждают в холодной воде или на сквозняке; на решете или в мешочке из неплотной ткани дают стечь воде. Затем грибы кладут в банку или бочку, смешивают с солью, покрывают тканью и крышкой с камнем-гнетом. Через несколько дней, после того как грибы осядут, можно добавить новые грибы с соответствующим количеством соли. Количество соли зависит от места хранения: в сыром и теплом помещении соли надо класть больше, в хорошо проветриваемом помещении — меньше. Приправы кладут на дно посуды или смешивают с грибами. Таким способом солят горькие и ядовитые в сыром виде грибы. Приблизительно через неделю они становятся пригодными к употреблению.

Рассол, выделяющийся из грибов, в течение всего срока хранения должен полностью покрывать грибы во избежание заплесневения. Если же рассола мало и он не покрывает грибов, следует добавить охлажденной соленой кипяченой воды. Для этого на 1 литр воды берут 50 г, т. е. 2 столовые ложки, соли.

В период хранения следует время от времени проверять грибы и в случае необходимости удалять плесень. Задетые плесенью крышку, камень-гнет и ткань промывают в содовой воде и кипятят, внутренний край посуды протирают салфеткой, смоченной раствором соли или уксуса.

СОЛЕНИЕ БЛАНШИРОВАННЫХ ГРИБОВ

На 10 г сырых грибов кладут 400—500 г соли (2—2,5 стакана), (чеснок, петрушку, хрен, стебельки укропа или сельдерея).

Очищенные и промытые грибы бланшируют: поместив на решето, обильно поливают кипятком, держат на пару или на короткое время опускают в кипяток, чтобы грибы стали эластичными, нехрупкими. Затем быстро охлаждают, заливают холодной водой или держат на сквозняке. Солят так же, как и свежие грибы. Уже через 3—4 дня бланшированные грибы просаливаются и пригодны к употреблению. Таким способом хорошо солить сыроежки, колпаки кольчатые, рядовки и др.

КВАШЕНИЕ

10 кг грибов, 5—6 веточек (250—300 г) малины, черной или красной смородины с листьями, 100—150 г стебельков укропа вместе с соцветиями и семенами, зелень петрушки, 1 корень хрена или 1/2—1 головка чеснока, 350—450 г соли, (кипяченая вода), (3—4 ст. ложки сахара, 1/2—1 стакан сыворотки).

Квасят различные млечники, опята летние, колпаки кольчатые, лисички, опята осенние, боровики и другие грибы, имеющие мясистое плодовое тело. Выбирают молодые неповрежденные грибы, собранные в сухую погоду.

После того как грибы очищены, подрезают ножки, промывают их холодной водой. Негорькие грибы вымачивают несколько часов, горькие — 1—3 дня, сменяя воду каждый день. Затем на решете дают стечь воде.

Подготовленные свежие грибы укладывают в стеклянную банку или деревянную посуду шляпками вниз, перекладывая каждый слой листьями и приправами. Квасить можно и без листьев. Если же их кладут, то ими следует выкладывать нижний и верхний слои. Каждый слой толщиной в 5—6 см пересыпают солью. Сверху накрывают крышкой и камнем-гнетом. Обычно при этом образуется такое количество рассола, что он покрывает все грибы. Через несколько дней, когда грибы осядут, можно добавить новую порцию грибов с соответствующим количеством приправ. Рассола должно быть столько, чтобы им была покрыта и крышка. Частично это можно регулировать с помощью камня-гнета, по мере надобности увеличивая его тяжесть. Если же и тогда жидкости будет недостаточно, подливают чистой кипяченой или, если нужно добавить соли, подсоленной воды. Грибы заквашиваются в течение одного или двух месяцев. При квашении в грибах исчезает горечь и сырой вкус, их можно использовать в сыром виде для приготовления салата или в виде гарнира к различным блюдам. Для ускорения квашения к грибам добавляются сахар и сыворотка. Последняя воздействует как грибковая культура: имеющиеся в сыворотке бактерии быстро развиваются

и придают грибам чистый вкус. Сахар нужен им для питания. При обнаружении плесени крышку и каменгнет промывают раствором уксуса, плесень удаляют как с рассола, так и с внутренней стороны посуды.

МАРИНОВАНИЕ

Маринуют отваренные в воде или в собственном соку грибы.

Грибы лучше на вкус и хорошо сохраняются, если их маринуют по видам, но в одной посуде можно мариновать и разные грибы или несколько видов грибов с одинаковым вкусом.

В нижеприведенных рецептах предлагается использовать маринад, содержащий 3—4%-ный уксус, благодаря которому грибы получают 1,25—1,5%-ную кислотность, вполне достаточную для их хранения в прохладном помещении при ровной, устойчивой температуре. Если помещение плохое и, главное, если температура в нем неровная, следует приготовить маринад более сильной концентрации, добавив больше уксусной кислоты, или стерилизовать банки, а затем герметически закрыть их.

Маринад должен покрывать грибы. Если помещение сухое и банки недостаточно плотно закрыты, в течение зимы приходится иногда добавлять маринад или воду.

Обычно маринованные грибы хранятся в банках с пластмассовой крышкой, но их можно хранить и в бутылках с широким горлышком, в которых меньше площадь испарения.

Вместо уксусной кислоты можно использовать лимонную кислоту, однако ее действие при хранении грибов значительно слабее. Маринады с лимонной кислотой следует хранить в герметически закрытых банках, стерилизованных в течение часа при температуре 100° С.

МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ РАЗНЫХ ВИДОВ

1 кг грибов, 1 1/2—2 стакана воды, 50—70 г 30%-ной уксусной кислоты, 15—20 г (2—3 чайные ложки) соли, 15 горошин черного, 10 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, 1—2 луковицы, (1 морковь).

Для маринования отбирают мелкие грибы или нарезают на куски более крупные. Свежие грибы чистят, промывают холодной водой и, откинув на решето, дают воде стечь. Затем грибы кипятят в небольшом количестве воды или без добавления воды в течение 5—10 минут. Горькие и ядовитые грибы варят отдельно, по видам. В другую посуду наливают воду и кипятят ее в течение нескольких минут вместе с приправами и нарезанными кружочками луком и морковью, к концу варки добавляют уксусную кислоту. Слегка подсушенные грибы опускают в маринад и варят в течение 4—5 минут, затем заправляют.

Грибы перекладывают в банки или бутылки, заливают маринадом так, чтобы грибы были покрыты им. Посуду сразу же закрывают, охлаждают и выносят в помещение для хранения.

МАРИНОВАННЫЕ РЫЖИКИ

1 кг мелких рыжиков, 2—3 чайные ложки соли, 6—8 горошин перца, 1 лавровый лист, 50—70 г (полбутылки) 30%-ной уксусной кислоты, (1 луковица), (½ чайной ложки сахара), (2 стакана воды).

Рыжики очищают, быстро промывают в холодной воде и варят 15—20 минут вместе с вкусовыми приправами в небольшом количестве воды. К концу варки можно добавить кольца сырого лука. Грибы следует все время помешивать, чтобы они не пригорали. Во время варки грибы выделяют сок, который можно использовать при приготовлении маринада. К нему добавляют уксусную кислоту и варят вместе с грибами 3—5 минут. Горячий маринад с грибами перекладывают в горячую банку, которую сразу же закрывают.

Полученный маринад отличается темным цветом, но грибы в нем хорошо сохраняют свою пищевую ценность. Если хотят, чтобы маринад был светлым, грибы вынимают из отвара, заливают их уксусом, разбавленным водой и заправленным сахаром. Грибы еще раз проваривают в этом маринаде и вместе с ним перекладывают в банку. Грибной сок, полученный при варке, используют для приготовления супа или соуса. В этом случае лук отваривают в последнем маринаде.

МАРИНОВАННЫЕ БЕЛЫЕ И ДРУГИЕ ГРИБЫ

1 кг белых грибов, подосиновиков, подберезовиков, маслят поздних или лиственничных, 20 г (3 чайные ложки) соли, 12 горошин черного и 5 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, немного мускатного ореха, 60—70 г (2/3 бутылки) 30%-ной уксусной кислоты, 1/2 чайной ложки сахара, (1—2 стакана воды), (1 луковица).

Грибы очищают, быстро промывают холодной водой, откидывают на решето. Мелкие грибы оставляют целыми, крупные нарезают небольшими кусочками. Грибы кладут в кастрюлю со смоченным дном, посыпают солью и прогревают. В выделившемся соке грибы варят 5—10 минут, затем добавляют душистый перец и лук и варят еще несколько минут. Для маринада можно использовать грибной сок, добавив к нему уксусную кислоту. Однако ввиду того, что маринад на грибном соке получается темный, ему часто предпочитают светлый маринад. Для этого грибы вынимают из сока. Из воды, сахара и уксусной кислоты варят маринад, опускают в него грибы вместе с приправами, кипятят несколько минут, затем кладут в банки, которые сразу же закрывают. Грибной отвар в этом случае используют для приготовления супа или соуса.

МАРИНОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

1 кг шампиньонов, 2 стакана воды, 50—70 г (1/2 бутылки) 30%-ной уксусной кислоты, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, 10 г (1—2 чайные ложки) соли, немного мускатного ореха.

Мелкие шампиньоны очищают, промывают холодной водой и откидывают на решето. Воду заправляют уксусной кислотой и специями и доводят до кипения. Грибы варят в слегка подсоленной воде 5 минут, затем вынимают шумовкой, дают стечь воде, кладут в маринад и варят еще несколько минут. Перекладывают в банки, сразу же закрывают их и охлаждают. Шампиньоны можно мариновать и в собственном соку, но маринад получается весьма темным и поэтому менее привлекателен на вид.

МАРИНОВАННЫЕ ГОРЬКУШКИ

1 кг мелких горькушек, 2 стакана воды, 1/2 бутылки 30%-ной уксусной кислоты, 1 ст. ложка соли, 1—2 чайные ложки сахара, 10 горошин перца, 5 шт. гвоздики, 2 лавровых листа, 1—2 луковицы, 1/2 моркови.

Горькушки очищают, моют и отваривают. Маринад готовят из воды, приправ и нарезанных кружочками овощей, к концу варки прибавляют уксусную кислоту. Отжатые грибы кладут в маринад и варят еще 5—10 минут. Затем грибы вместе с маринадом перекладывают в банки и сразу же плотно закрывают.

МАРИНОВАННЫЕ СЫРОЕЖКИ

1 кг мелких сыроежек, 1 ст. ложка соли, 2 стакана воды, 1/2 бутылки 30%-ной уксусной кислоты, 15 горошин перца, 2 лавровых листа, 10—12 мелких луковичек, 2—3 шт. гвоздики, 1/2 чайной ложки сахара.

Мелкие, с круглыми шляпками сыроежки чистят и моют. Сыроежки красные отваривают в слегка подсоленной воде, другие виды сыроежек варят в собственном соку с небольшим добавлением соли, затем на решете дают стечь воде. Маринад варят из воды, специй и целых мелких луковичек, уксус добавляют в последнюю очередь. Заправляют, затем в маринад опускают грибы и варят еще 5—6 минут. Горячие грибы вместе с луковичками раскладывают по банкам, маринад продолжают варить еще некоторое время для получения большей крепости, а затем заливают им грибы. Банки сразу же закрывают и после охлаждения выносят в помещение для хранения.

СБОРНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ

400 г мелких грибов, 400—500 г (1 л) мелких огурцов, 5—6 мелких помидоров, 1 кочан цветной капусты, 300 г фасоли, 2 стакана лущеного гороха или целых стручков, 200 г мелкой моркови (каротели), 1 л воды, 1—2 бутылки 30%-ной уксусной

кислоты, 1 ст. ложка соли, 1 чайная ложка горошин перца, немного имбиря и мускатного ореха, 5—6 шт. гвоздики, 1 чайная ложка сахара.

Подбирают мелкие грибы, с круглыми шляпками и одинакового размера. Их чистят, моют и отваривают в собственном соку или в воде (в зависимости от вида грибов). Огурцы и помидоры моют, остальные овощи чистят и отваривают на пару или в подсоленной воде.

Слегка обсушенные и остывшие продукты укладывают слоями в банку, заливают варившимся со специями маринадом с таким расчетом, чтобы последний слой был покрыт им на 2 сантиметра. Для того чтобы продукты не поднимались кверху, на них можно положить легкий гнет. После охлаждения банку закрывают. Состав сборного салата можно менять. Сборный салат, состоящий из продуктов различного вкуса и цвета, будет приятнее на вкус, чем салат из однородных продуктов. Если в салат не кладут гороха, то следует увеличить количество сахара.

Если помещение для хранения не отвечает требованиям или приготовлен слабый уксусный маринад, то банки надо стерилизовать 60 минут при температуре 90° С, а через несколько дней еще 30 минут при той же температуре.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ В ГЕРМЕТИЧЕСКИ ЗАКРЫТЫХ БАНКАХ

В герметически закрытых банках грибы полностью сохраняют присущие им в свежем виде вкус и запах, поэтому этот способ в первую очередь подходит для хранения грибов с нежным вкусом и большой пищевой ценностью — белых грибов, шампиньонов, лисичек, рыжиков, колпаков кольчатых и др.

Грибы должны быть очень свежими, обязательно собранными в день их заготовки — только в этом случае они могут хорошо сохраниться.

Консервы будут вкуснее, если грибы заготавливать по видам и укладывать в отдельные банки. Так будут сохранены характерные для каждого вида грибов вкус и запах. Если же грибов мало, то в одной посуде консервируют несколько видов грибов, однородных по вкусу, например белые грибы и рыжики, лисички и

сыроежки и др. Грибы, содержащие острый горький сок, следует отварить отдельно и только тогда смешать с другими грибами, иначе их горечь испортит вкус других грибов.

Грибы для хранения в герметически закрытых банках можно приготовить различными способами.

ГРИБЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

1 кг грибов, 20 г (1 ст. ложка) поваренной соли.

Мелкие грибы оставляют целыми, более крупные разрезают пополам или нарезают кусочками, но не шинкуют. У больших грибов шляпку можно нарезать брусочками, а ножку — тонкими кружками.

Очищенные, вымытые и нарезанные грибы кладут в посуду для варки, дно которой смочено водой, добавляют соли и прогревают грибы до тех пор, пока из них не выделится сок и грибы не станут мягкими. Чтобы грибы были вкуснее, их варят при слабом кипении (90—95° С) в течение 10—20 минут, в зависимости от размера нарезанных грибов. После варки грибы кладут в горячие чистые банки и заливают кипящим грибным соком, выделившимся во время прогревания, так, чтобы грибы были полностью покрыты жидкостью. Банки сразу же герметически закрывают и быстро охлаждают. В хорошем, с ровной температурой, темном помещении заготовленные таким способом грибы прекрасно сохраняются.

Если помещение для хранения грибов плохое, наполненные банки нужно еще раз прокипятить. Для этого неплотно закрытые крышками банки ставят в горячую воду той же температуры, что и банки, и кипятят при температуре 100° С — пол-литровые банки 1 час, литровые или большего размера — 1,5 часа, трехлитровые — 2 часа. Через 2—3 дня банки снова кипятят в течение 30 минут.

Такой способ заготовки особенно рекомендуется для рыжиков, колпаков кольчатых и белых грибов.

ГРИБЫ В СОЛЕНОЙ ВОДЕ

1 кг грибов, 2 стакана воды, 2—3 чайные ложки поваренной соли, дольки чеснока.

Молодые, одинакового размера грибы чистят, моют и кипятят 5—10 минут. Затем их охлаждают в холодной воде, слегка отжимают или в мешочке дают стечь воде и кладут в банки или бутылки. Заливают кипяченой соленой водой так, чтобы она полностью покрывала грибы. Банки закрывают, помещают в воду и кипятят 1 час при температуре 100° С.

Такой способ заготовки можно использовать для всех видов грибов, но больше всего он подходит для грибов, требующих варки, например для горьких видов сыроежек, волнушек, груздей настоящих и желтых и др.

ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ

1 кг грибов (3 л), 350 г сливочного масла, 20 г (3 чайные ложки) соли.

Свежие, только что собранные грибы очищают, быстро промывают холодной водой, дают воде стечь и нарезают брусками или кусочками. В посуде для варки разогревают масло, кладут в него грибы, добавляют соль, посуду накрывают крышкой и варят грибы при слабом кипении 45—50 минут. Затем жарят без крышки до тех пор, пока не испарится выделившийся из грибов сок и масло не станет прозрачным. Горячие грибы перекладывают в маленькие, предназначенные для одноразового употребления банки, предварительно стерилизованные в кипящей воде. Сверху заливают растопленным маслом, которое должно покрывать грибы слоем не менее 1 сантиметра. Банки сразу же закрывают и охлаждают. Если помещение для хранения грибов отвечает требованиям, то заготовленные таким образом грибы не нуждаются в повторном проваривании. При плохом помещении наполовину закрытые банки с грибами опускают в воду и стерилизуют в течение одного часа при температуре 100° С, после чего их герметически закрывают.

Ввиду того что под влиянием света жиры расщепляются, следует по возможности использовать темные банки или бутылки и хранить грибы в темном, сухом, прохладном помещении.

Для жарения больше всего подходят белые грибы, рыжики, лисички и шампиньоны.

Вместо сливочного масла можно использовать растопленное свиное сало, растительный жир, растительное масло и др., но сливочное масло придает грибам особенно приятный вкус.

ГРИБНОЙ ЭКСТРАКТ

Для приготовления грибного экстракта можно использовать сок, который выделяется из белых грибов, рыжиков и других грибов с мягким, нежным вкусом при их прогревании без воды. Обычно сока так много, что он используется для заливки грибов в банки не полностью. Для получения сока можно брать и более старые, менее ценные или смешанные грибы, а также чистые отходы, оставшиеся после чистки грибов: ножки, губчатые слои, грибное крошево и др. Грибную массу шинкуют или пропускают через мясорубку, проваривают в собственном соку, поддерживая в течение 30 минут температуру, при которой грибы слабо кипят. Грибной сок процеживают через марлю или льняную ткань, предварительно обданную кипятком; грибную массу насухо отжимают. Эту же грибную массу можно еще раз прокипятить, добавив немного воды, и снова процедить, чтобы вышел весь сок. На 1 л полученной жидкости добавляют 1—2 чайные ложки мелкой соли, наливают в широкую посуду, ставят на слабый огонь и, не накрывая крышкой, дают воде испаряться до тех пор, пока экстракт не загустеет и не станет похожим на сироп. Он не стекает полностью с ложки, а покрывает ее тонким слоем. Экстракт в горячем виде наливают в маленькие стерилизованные бутылки, сразу же плотно закупоривают их и быстро охлаждают. Бутылки должны быть настолько маленькими, чтобы экстракта хватало не больше чем на 2—3 дня. При плохом помещении для хранения бутылки с экстрактом необходимо стерилизовать 30—40 минут при температуре 100° С.

Грибной экстракт используется в основном для заправки супов и соусов, по вкусу он напоминает мясной бульон.

ГРИБНОЙ СОК СО СПЕЦИЯМИ

1 л грибного сока или 2 кг свежих грибов, 2—3 луковицы, 2—3 чайные ложки молотого перца, 5—6 лавровых листьев, 1/2 чайной ложки душистого перца, 2 ст. ложки соли.

К грибному соку, образовавшемуся при прогревании грибов (без воды!), добавляют нашинкованный лук, специи и соль и кипятят на слабом огне, пока сок не загустеет и не станет похожим на сироп, после чего в горячем виде его наливают в горячие бутылки. Их сразу же плотно закрывают и охлаждают.

Грибной сок из свежих грибов можно приготовить и следующим способом: целые или нарезанные грибы очищают, промывают, откидывают на решето и мелко шинкуют или пропускают через мясорубку, смешивают с солью и специями и 3—4 дня выдерживают в холодном месте. За это время из грибов выделится сравнительно большое количество сока. Его отжимают сквозь ткань, обданную кипятком, затем добавляют нашинкованный лук и варят до загустения.

При плохих условиях хранения бутылки с соком следует кипятить 30 минут или увеличить количество соли.

Грибной сок со специями следует добавлять в пищу раньше, чем другие вкусовые приправы, иначе блюдо может получиться излишне острым.

СУШКА

Сушат молодые, свежие грибы, собранные в сухую погоду.

Для сушки пригодны все виды грибов, не требующие тепловой обработки. Особенно вкусны белые грибы, подберезовики, подосиновики, лисички, грибы-зонтики. Строчки обыкновенные после сушки не опасны, их ядовитость исчезает.

Лесной мусор и землю с грибов счищают мягкой тряпкой, щеточкой, широкой кисточкой или ножом. У крупных грибов отрезают ножку, у старых удаляют нижний трубчатый или пластинчатый слой шляпки. Мелкие грибы сушат целиком, крупные разрезают по-

полам или на четыре части. Чистые ножки белых грибов можно сушить отдельно.

Грибы, предназначенные для сушки, мыть не следует, так как это усложнило бы их высушивание.

Сушить можно различными способами:

● **на решетке или на сите** — в специальных печах-сушилках или дома на плите, в духовом шкафу и т. п. Очищенные грибы кладут тонким слоем, шляпками вниз, на сито, решетку, покрытый бумагой противень или на плотно прикрепленную к раме марлю и помещают в сушилку, духовой шкаф или на теплую плиту. Сначала сушат при температуре 40—50° С. Когда грибы провялятся, температуру увеличивают до 70—80° С. Температура не должна превышать 95° С, иначе изменится вкус грибов. Нельзя сразу начинать сушить грибы при очень высокой температуре, тогда грибы будут не сушиться, а печься. Во время сушки грибы вместе с подставкой рекомендуется 2—3 раза вынуть из сушилки и быстро проветрить, чтобы они сохранили более светлый цвет;

● **грибы, нанизанные на нитки,** можно предварительно просушить на солнце, на чердаке или в сарае только в очень сухую и теплую погоду. В большинстве же случаев во время сбора грибов уже стоит прохладная погода, и грибы в процессе сушки портятся и червивеют. Окончательная сушка их почти всегда должна производиться при более высокой температуре.

Если грибы, нанизанные на нитки, сушат над горячей плитой, на теплом сквозняке или около печи, следует позаботиться о том, чтобы была нужная температура. Грибы не должны пригорать или сушиться слишком медленно. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, но не сырым, иначе грибы будут плесневеть и преть.

Грибы надо сушить до тех пор, пока при нажатии на них уже не выделяется сок, но сами они еще упруги и не ломаются. Пересушенные грибы становятся ломкими и крошатся. Белые грибы, лисички и грибы-зонтики в сушеном виде светлые, подберезовики и подосиновики — темные.

Сушеные грибы хранят в сухом прохладном помещении в закрытых крышками банках или в мешочках из пластиката раздельно по видам. Время от времени их перебирают, чтобы они не портились. Перед упо-

треблением сушеные грибы промывают в холодной воде и вымачивают в течение 2—3 часов, пока они не станут мягкими. Воду, в которой вымачивались грибы, используют при приготовлении пищи.

ГРИБНОЙ ПОРОШОК

Грибной порошок можно приготовить из различных съедобных грибов. Лучше всего использовать грибы с хорошим ароматом и приятным вкусом: рыжики, грибы-зонтики, строчки обыкновенные и др., но пригодны и смешанные грибы.

Очищенные сухие грибы нарезают тонкими ломтиками и высушивают до твердости. Остывшие грибы измельчают в кофемолке или в мельнице для перца. Если полученный грибной порошок недостаточно мелок, его просеивают, более крупный высушивают еще раз и снова промалывают. Мелкий порошок лучше растворяется и усваивается.

Грибной порошок хранят в сухом месте в закрытых банках, бутылках или пластикатовых мешочках.

Перед употреблением грибной порошок смешивают с небольшим количеством теплой воды, где он набухает в течение 20—30 минут, затем добавляют в пищу и варят 10—15 минут.

Грибной порошок является хорошей приправой к супам, соусам, тушеным мясным и овощным блюдам. Ввиду того что грибы в порошке хорошо размельчены и полностью обезвожены, грибной порошок сохраняется лучше, чем другие грибные консервы, помимо того, очень высока его пищевая ценность.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАГОТОВЛЕННЫХ ГРИБОВ

СОЛЕНЫЕ ГРИБЫ

Соленые грибы вынимают из посуды слоями таким образом, чтобы верхний слой всегда оставался ровным и был покрыт рассолом. Неровный, выступающий из воды слой грибов легко может испортиться.

Грибы промывают холодной водой и затем вымачивают 1—2 часа. Если хотят сократить время вымачивания, то необходимо менять воду или держать грибы

под проточной водой. Вымачивание в теплой воде ухудшает вкус грибов.

Вымоченные грибы могут быть использованы для приготовления холодных и горячих соусов, салатов, котлет, начинок и запеканок. Ввиду того что вкус соленых грибов значительно слабее, чем свежих, к изготовляемым горячим блюдам рекомендуется добавлять грибной сок или экстракт и заправлять их по мере надобности другими приправами.

СУШЕНЫЕ ГРИБЫ

Сушеные грибы промывают в большом количестве тепловатой или теплой воды, так как обычно они бывают запыленными. Затем их вымачивают в холодной воде. Мелкие и нарезанные кусками грибы становятся мягкими через 2—3 часа, для размягчения более крупных грибов требуется 6—8 часов. В той же воде их варят до мягкости (10—15 минут) и используют в пищу вместе с отваром. В супе, соусе, запеканке или в виде начинки грибы еще раз прогреваются уже вместе с приготовляемой едой. Если из сушеных грибов хотят приготовить холодный соус или салат, их следует варить в той же воде, где они вымачивались, несколько дольше, до полной готовности.

КВАШЕНЫЕ И МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ

Квашеные и маринованные грибы могут подаваться к столу в виде салата. Помимо того, их используют как гарнир к различным блюдам или как самостоятельную закуску. Вместе с другими продуктами или каким-либо салатным соусом из квашеных и маринованных грибов можно приготовить сборные салаты, холодные соусы и начинки для холодных блюд. Мелкие грибы подходят для украшения холодных блюд.

ГРИБЫ В ГЕРМЕТИЧЕСКИ ЗАКРЫТЫХ БАНКАХ

В герметически закрытых банках могут развиваться некоторые анаэробные (живущие без свободного кислорода) микроорганизмы. Они могут быть причиной появления в грибах ядовитых соединений. Нельзя употреблять в пищу грибы, которые утратили прису-

щий им в свежем виде запах либо цвет, в рассоле которых имеются пузырьки пены. Их не обезвреживает даже тепловая обработка.

Хорошо сохранившиеся консервы имеют запах и вкус свежих грибов. Грибы в банках, заготовленные в собственном соку или рассоле, можно использовать для приготовления любого блюда, как и свежие грибы. Для приготовления супов, соусов и запеканок используют также жидкость, в которой находились грибы.

Для приготовления салатов, холодных соусов, котлет и начинок грибы вынимают из сока, а оставшуюся жидкость употребляют в тот же день в какое-либо другое кушанье.

Жареные грибы пригодны для приготовления различных горячих блюд. Из них можно приготовить отдельное грибное блюдо (суп, соус) или гарнир к другим блюдам (начинкам, запеканкам, мясным блюдам). Жареные грибы сначала прогревают без каких-либо добавлений, если при этом обнаруживается изменение запаха, грибы в пищу не употребляют. К горячим грибам добавляют другие продукты.

ГРИБНОЙ СОК И ГРИБНОЙ ЭКСТРАКТ

Грибные сок и экстракт придают горячим блюдам, приготовленным из соленых грибов, приятный свежий грибной вкус. Но их можно добавлять также к овощным и мясным блюдам, коричневым соусам и запеканкам, приготовленным без грибов. При этом следует помнить, что грибной сок или экстракт необходимо добавлять в умеренном количестве, так как слишком большая доза придаст блюду излишне острый вкус.

ГРИБНЫЕ БЛЮДА

Грибы часто употребляют вместо мяса, к которому они в какой-то степени приближаются по своему вкусу и составу. Еще лучше подходят грибы для приготовления соусов, салатов и начинок; помимо того, они могут быть использованы в качестве гарнира к блюдам из овощей, круп, макарон и мяса.

Грибные блюда следует готовить в небольшом количестве, чтобы их можно было сразу употребить. При

продолжительном хранении и повторном подогревании в грибах быстро образуются ядовитые соединения, которые могут стать причиной тяжелых пищевых отравлений. Если консервы все же остаются открытыми, их необходимо хранить в стеклянной или эмалированной посуде по возможности в холодном месте, но не дольше чем одни сутки.

Чтобы грибные блюда были вкусными, следует правильно отваривать грибы. Их нельзя варить на слишком сильном или слишком слабом огне, это ухудшает вкус грибов, делает их жесткими и дряблыми. Грибы рекомендуется варить при температуре около 90—95° С с таким расчетом, чтобы отвар лишь слабо кипел. Мелко нарубленные грибы достигают готовности за 10—15 минут, для более крупно нарезанных грибов требуется 20—25 минут. В отвар, полученный при варке грибов с более плотной мякотью (подгруздок и др.), можно добавить немного пищевой соды — $^1/_5$ чайной ложки на 1 кг грибов. Пищевая сода способствует растворению стенок грибных клеток и разложению трудноперевариваемых белков пищеварительными соками. Однако большее количество пищевой соды оказывает уже вредное действие.

Грибы весьма тяжело перевариваются организмом, поэтому их не должны употреблять в пищу дети; помимо того, они противопоказаны при различных заболеваниях. У многих здоровых людей наблюдается сверхчувствительность в отношении грибов, что проявляется при употреблении какого-либо одного вида или грибов вообще. В таком случае следует полностью отказаться от грибов или употреблять в умеренном количестве только те их виды, которые переносит организм; при этом грибы нужно хорошо прожевывать.

Грибы богаты различными ароматическими и вкусовыми веществами. Для того чтобы они сохранились, грибные блюда следует заправлять весьма умеренно. Слишком острая приправа заглушает специфический вкус грибов. Нельзя злоупотреблять и солью. Для заправки грибных блюд больше всего подходят овощи и фрукты: лук, петрушка, укроп, яблоко. Перца и других специй (мускат, гвоздика, душистый перец и др.), которые упоминаются почти во всех рецептах, следует добавлять очень мало. Они должны лишь слегка подчеркнуть естественный вкус грибов, но так, чтобы сами они

остро не чувствовались. Особенно мало специй нужно добавлять к грибам, имеющим мягкий, нежный вкус, — к рыжикам, белым грибам, лисичкам и др. В большинстве случаев вместо уксуса рекомендуется добавлять какой-либо светлый кислый сок: лимонный, яблочный или сок белой смородины. Горькие грибы можно заправлять острее, но лучше всего для этого использовать зелень, по возможности в большом количестве.

Приведенные ниже рецепты рассчитаны на 4—5 человек. В скобках отмечены те продукты, которые можно добавлять по собственному усмотрению. Поскольку приготовление пищи не математика, то по мере необходимости можно менять также количество продуктов, создавать новые комбинации.

Желаем удачи в приготовлении грибных блюд!

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

К холодному столу могут быть поданы маринованные и отваренные в собственном соку грибы. Холодные грибные блюда можно приготовить также из отваренных и соленых грибов. Чтобы удалить избыток соли, соленые грибы вымачивают в холодной воде, нарезают кусочками и смешивают с другими продуктами. Приготавливая холодное блюдо из сушеных грибов, их вымачивают и отваривают до мягкости, затем также нарезают кусочками и смешивают с другими продуктами.

ХОЛОДНЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

300—400 г отваренных грибов, 1 луковица, (1 яблоко), 1½ стакана сметаны, приправы (соль, сахар, горчица, уксус), зеленый лук, укроп.

Грибы, лук и яблоко шинкуют и смешивают с заправленной сметаной. Сверху посыпают измельченной зеленью.

Соус подходит к холодному столу, его можно подать с горячим картофелем или крупяной кашей.

ГРИБНОЙ СОУС С ХРЕНОМ

300—400 г отваренных грибов, 3—4 ст. ложки тертого хрена, 1 стакан сметаны, соль, сахар,

уксус или кислый сок, укроп или зелень петрушки, зеленый лук, (1—2 сваренных вкрутую яйца).

Грибы шинкуют или нарезают тонкими ломтиками, смешивают с хреном и заправленной сметаной. Сверху посыпают измельченной зеленью, украшают ломтиками вареного яйца и листиками зелени.

ГРИБНОЙ СОУС С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ

250—300 г отваренных грибов, 1 луковица, 1—2 помидора, 1 небольшой соленый огурец, 1 стакан сметаны или 1/2 стакана сметаны и 1/2 стакана майонеза, соль, сахар, перец, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, зелень петрушки.

Грибы нарезают ломтиками или маленькими кубиками, добавляют нашинкованный лук, нарезанные секторами помидоры, тонкие ломтики огурца, измельченное при помощи яйцерезки крутое яйцо. Все продукты укладывают в салатницу, поливают заправленным соусом, в который добавлен сок, вытекший при нарезании помидоров и огурцов. Все слегка перемешивают.

Соус подходит к холодному столу, его подают к горячему картофелю и макаронам, а также используют для приготовления бутербродов. В последнем случае соуса добавляют немного, только для соединения продуктов.

ГРИБНОЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ

300 г соленых, маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 4—5 картофелин, 1 огурец или 1/2 стакана квашеной капусты, 1 головка репчатого лука или 50—100 г зеленого лука, 1—1 1/2 стакана сметаны, соль, сахар, горчица, лукрезанец, укроп или зелень петрушки, (1—2 сваренных вкрутую яйца), (2—3 помидора или стручка перца).

Грибы, отварной картофель и другие продукты нарезают красивыми кусочками и смешивают с заправлен-

ной сметаной, украшают зеленью. На салат можно положить также дольки яйца и тонко нарезанные ломтики помидора или перца.

ГРИБНОЙ САЛАТ С МАКАРОНАМИ

250—300 г соленых, маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 100—150 г макарон, 1 маленькая луковица, 1—2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки гороха, 1 помидор или соленый огурец, 1—1½ стакана сметаны или смеси из сметаны и майонеза, соль, перец, горчица.

Макароны отваривают в подсоленной воде и нарезают кусочками длиной приблизительно 1 см. Грибы шинкуют или нарезают брусочками, лук шинкуют, яйцо и помидор или огурец нарезают дольками. Все продукты укладывают в салатницу и заливают заправленным соусом. Украшают зеленью, ломтиками яйца и помидора.

ГРИБНОЙ САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ

200 г маринованных, соленых или отваренных в собственном соку грибов, 100 г ветчины, 5—6 отварных картофелин, 1—2 свежих или соленых огурца, 1—2 помидора, 1 луковица или 50 г зеленого лука, 1—1½ стакана сметаны, столовый уксус или лимонный сок, соль, сахар, горчица, перец, лук-резанец, укроп или зелень петрушки, (1 сваренное вкрутую яйцо), (50 г зеленого салата).

Продукты нарезают красивыми ровными кусочками и смешивают с заправленной сметаной. Часть заправки наливают на салат уже в самой салатнице. Украшают ломтиками помидора и зеленью. К салату можно добавить также ломтики яйца. Салат красиво подавать горками, уложенными на листья зеленого салата.

ПЕСТРЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ

1 стакан мелких маринованных или отваренных в собственном соку белых грибов, рыжиков или шампиньонов, 100 г твердого сыра, 1—2 яблока,

1—2 помидора, 100 г докторской колбасы или постной ветчины, (1 апельсин), 1½ стакана сметаны или кефира, 2 чайные ложки меда или сахара, соль, горчица, лимонный или яблочный сок, тертая лимонная или апельсиновая цедра, зелень петрушки.

Мелкие грибы используются целиком, крупные разрезают на четыре части. Остальные продукты нарезают тонкими ломтиками или брусочками и укладывают в салатницу. Заливают заправленной сметаной или кефиром и украшают зеленью. Заправку можно наполовину смешать с майонезом, в этом случае соли, горчицы и кислого сока следует добавлять в меньшем количестве.

РИСОВЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ

2 стакана рассыпчатой рисовой каши (сваренной из 150 г риса), 1 стакан маринованных белых грибов или рыжиков, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 лук-порей, 2—3 ст. ложки сметаны, 2—3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки.

Грибы и яйца нарезают кусочками, лук-порей — тонкими кружочками. Все продукты смешивают с соусом, украшают зеленью.

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ

150 г маринованных или соленых грибов, 1 луковица или 50—100 г зеленого лука, 1 морковь, 1 маленькая свекла, 2—3 картофелины, 1 небольшой соленый огурец, 3 ст. ложки оливкового масла, 2—3 ст. ложки столового уксуса или лимонного сока, соль, сахар, горчица, перец, лук-резанец, укроп и зелень петрушки.

Грибы и лук шинкуют, отваренные морковь, свеклу и картофель, а также огурец нарезают кубиками, перемешивают. Масло заправляют уксусом или соком и приправами, заливают им салат. Сверху посыпают зеленью.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

250—300 г свежих шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 крутых яйца, 1—2 помидора, 1 яблоко, 1/2 стакана сметаны, 1—2 ст. ложки оливкового масла, сок, отжатый из 1/2 лимона, или 1 ст. ложка яблочного сока, соль, сахар, укроп или лук-резанец.

Шампиньоны нарезают тонкими ломтиками, тушат в сливочном масле до полной готовности и охлаждают. Яйца, помидоры и яблоко нарезают тонкими кружочками или секторами. Продукты красиво укладывают рядами или слоями на блюдо или в стеклянную миску, сверху поливают сметаной, заправленной оливковым маслом и приправами, украшают зеленью.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

250—300 г свежих шампиньонов, 3—4 помидора, 1 яблоко, 1 морковь, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка грибного отвара, сок, отжатый из 1/2 лимона, или 1 ст. ложка яблочного сока, соль, сахар, горчица, 1 лук-порей или маленькая головка репчатого лука, укроп, лук-резанец или зеленый лук.

Мелкие шампиньоны вообще не разрезают или разрезают пополам, крупные нарезают кусочками, тушат в оливковом масле (1 ст. ложка) до полной готовности и охлаждают. Помидоры и яблоко нарезают кубиками и смешивают с остывшими грибами. Из оставшегося оливкового масла, сока, выделившегося при тушении грибов, и приправ приготовляют соус, куда добавляют тертую морковь, репчатый лук или лук-порей. Украшают зеленью. Вместо оливкового соуса можно использовать соус майонез.

ГРИБНОЙ САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

200 г отваренных в собственном соку рыжиков, 200 г белых грибов, 400 г небольших помидоров, 1—2 луковицы или 50—100 г зеленого лука, 2 сельди, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 банка сметаны или соуса майонез, 1—2 ст. ложки творога, зелень, 1 соленый огурец.

Грибы, отваренные в собственном соку, помидоры, лук и яйца нарезают маленькими кусочками. Сельдь вымачивают, чистят и нарезают узкими полосками. Сметану или соус майонез смешивают с протертым творогом, добавляют жидкость от помидоров и огурца, оставшуюся после их нарезки. Продукты перемешивают, укладывают в салатницу и украшают зеленью, ломтиками яйца и помидора.

СБОРНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ

1 стакан маринованных грибов, 3—4 отварные картофелины, 1 небольшой соленый огурец, 1—2 сваренных вкрутую яйца, 1 сельдь, 1 яблоко, 1—1½ стакана сметаны, горчица, соль, сахар, зеленый лук или лук-резанец, 1—2 помидора, укроп, зелень петрушки.

Сельдь вымачивают. Все продукты нарезают кубиками или продолговатыми кусочками и кладут в салатницу. Сметану заправляют и заливают ею салат, украшают зеленью, ломтиками яйца и помидора.

ХОЛОДНОЕ БЛЮДО С ГРИБАМИ

1½ стакана мелких маринованных грибов, 5—6 тонких ломтиков ветчины, 5—6 ломтиков свиного жаркого, 100 г копченой колбасы, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 отварные моркови, 3 помидора, 3 соленых огурца, 1 луковица, 2 стручка перца, 1 стакан вареного гороха или консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, сок, отжатый из лимона, соль, сахар, зеленый салат, зеленый лук.

Нарезанные ломтиками мясо, колбасу, яйца, морковь, помидоры, огурец, целые грибы и другие продукты укладывают рядами на большое блюдо. Овощи и грибы сбрызгивают соусом, приготовленным из растительного масла и сока. Блюдо украшают листьями салата.

СЕЛЬДЬ С ГРИБАМИ

2—3 сельди, 300 г маринованных или отваренных в собственном соку грибов, ½ стакана маринован-

ных мелких луковичек, 2—3 помидора, 2—3 ст. ложки лука-резанца или зеленого лука, столовый уксус, (сметана).

Очищенную сельдь укладывают на блюдо и нарезают кусочками. Сверху кладут целые или нарезанные грибы, целые или разрезанные пополам мелкие луковички, ломтики помидора и зелень. Если продукты суховаты, прибавляют немного уксуса. Украсить можно горками густой сметаны.

КОПЧЕНАЯ СЕЛЬДЬ В ГРИБНОМ СОУСЕ

2—3 копченые сельди, 1 стакан маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 1/2 стакана сметаны или соуса майонез, 2 ст. ложки натурального вина, горчица, соль, перец, зеленый лук или зелень петрушки, (яйцо, помидоры, красный стручковый перец).

Очищенную сельдь вымачивают в молоке или воде, чтобы удалить избыток соли. Грибы шинкуют, смешивают с заправленной сметаной или майонезом. Сельдь заливают приготовленным соусом, блюдо украшают зеленью и дольками яйца, помидора или красного перца.

РУЛЕТ ИЗ КИЛЕК С ГРИБАМИ

1 кг килек, 1/2 л маринованных грибов, 1 стакан маринада.

Хорошо просоленные кильки (салаку) очищают от костей, промывают, сворачивают рулетом и закрепляют спичкой (без головки) или пряной гвоздикой. Заливают грибным маринадом, дают пропитаться в течение 1—2 дней. Подавая на стол, рядом с рулетиками из килек кладут мелкие маринованные грибки.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

4—5 яиц, 200 г свежих или 100 г отваренных грибов, 2—3 кильки пряного посола, (50 г постной ветчины), 1—2 ст. ложки оливкового масла или

сметаны, соль, сахар, горчица, перец, лимонный сок или уксус, (соус майонез), зелень.

Сваренные вкрутую яйца разрезают вдоль на две части, желтки вынимают и шинкуют. Нашинкованные грибы слегка тушат в оливковом масле или сметане и охлаждают. Затем их смешивают с нашинкованными яичными желтками, килькой, ветчиной, оливковым маслом или сметаной и заправляют. Если смесь получилась слишком сухой, можно добавить соус майонез или сметану. Белки фаршируют полученной смесью и украшают зеленью. Оставшуюся часть смеси подают к столу на блюде или в миске. На фаршированные яйца можно ложкой положить немного майонеза или сметанной подливки.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

4—5 крупных или 8—10 небольших помидоров, соль, перец, 300—400 г свежих белых грибов, шампиньонов или рыжиков, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, (2 ст. ложки сливочного масла), 3—4 ст. ложки соуса майонез или сметанной подливки, укроп или зелень петрушки, редис или огурцы.

Крупные помидоры разрезают пополам, у небольших тонкой крышечкой срезают верхнюю часть, удаляют семена и мякоть, внутрь насыпают соли и перца.

Нашинкованные грибы вместе с луком тушат в собственном соку или со сливочным маслом, затем охлаждают. При желании половину свежих грибов можно заменить маринованными. Яйцо шинкуют, смешивают с грибами, добавляют соус и часть мякоти помидоров, заправляют. Помидоры наполняют фаршем и накрывают ранее срезанными ломтиками. Украшают зеленью и ломтиками редиса или огурца.

ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

2—3 небольших или 1—2 крупных огурца, соль, 200 г маринованных или соленых грибов, 1—2 ст. ложки тертого хрена, 4—5 ст. ложек сметаны, соль, сахар, столовый уксус или лимонный сок,

укроп или зелень петрушки, 1 помидор или стручок красного перца.

Очищенные небольшие огурцы разрезают вдоль на две части, крупные — на четыре или пять частей длиной 5—6 см. Огурцы с мягкой и нежной кожицей оставляют неочищенными. Семена удаляют так, чтобы основание каждого кусочка оставалось целым. В образовавшееся углубление насыпают немного соли. Грибы шинкуют, смешивают со сметаной и заправляют. Огурцы наполняют фаршем, украшают зеленью и ломтиками помидора или перца.

КОРЗИНОЧКИ С ГРИБАМИ

Тесто: 1 стакан муки, 100 г подсохшего сыра, 100 г маргарина, 1 яичный желток, (соль).
Фарш: 1 стакан маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 яблоко или небольшой огурец, 2—3 ст. ложки сметаны, сахар, соль, зелень, помидор или стручковый перец.

Из муки, тертого сыра, маргарина и яичного желтка приготовляют однородное тесто, выдерживают в холодном месте не менее 30 минут, затем раскатывают. Дно и стенки маленьких формочек покрывают тестом, выпекают до светло-золотистого цвета, дают остыть.

Грибы, яйца, репчатый лук и яблоко или огурец мелко шинкуют, смешивают со сметаной и заправляют. Остывшие корзиночки наполняют приготовленным фаршем, украшают зеленью и кусочками помидора или стручкового перца.

Корзиночки, огурцы и помидоры можно также фаршировать любым грибным салатом, составные продукты которого должны быть по возможности мелко нашинкованы.

ГРИБНОЕ МАСЛО

100 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки тушеных шинкованных грибов, соль, репчатый лук или лук-резанец, (перец, горчица).

Масло или маргарин взбивают до образования пышной светлой массы, пристающей к стенкам стеклянной миски, добавляют тщательно измельченные тушеные грибы и заправляют. Грибы следует тушить с небольшим количеством жира или в собственном соку до тех пор, пока не испарится грибной сок и грибы не станут сухими. Лук рекомендуется добавлять в протертом виде. К белым грибам, рыжикам и шампиньонам перца и горчицы не добавляют.

Грибное масло можно использовать для приготовления бутербродов с ветчиной, колбасой, огурцами и другими продуктами. Бутерброды украшают ломтиками помидора, огурца и редиса, зеленью петрушки или зеленым салатом.

БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ

4—5 больших ломтей ржаного или пеклеванного хлеба, 50—60 г сливочного масла, 200—250 г соленых, маринованных или консервированных грибов, 1 луковица, 3—4 ст. ложки сметаны, соль, сахар, зеленый лук или лук-резанец, 1 помидор или чернослив, (яблоко, сваренное вкрутую яйцо).

Ломти хлеба намазывают маслом. Грибы мелко шинкуют, добавляют сметану и рубленый репчатый лук, при желании также измельченное яблоко и крутое яйцо. Бутерброды покрывают толстым слоем полученной массы, разрезают пополам, на четыре части или треугольными кусками. Каждый бутерброд украшают зеленью и кусочком помидора или половинкой отваренного чернослива. Бутерброды с грибами можно и не разрезать, в этом случае их едят с помощью ножа и вилки.

ГРИБНАЯ ИКРА

400 г свежих, 200 г соленых или 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1—2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, столовый уксус или лимонный сок, зеленый лук или лук-резанец.

Свежие грибы тушат в собственном соку, пока сок не испарится. Соленые грибы вымачивают для удаления

излишней соли, сушеные грибы вымачивают, отваривают и на дуршлаге дают стечь воде. Затем грибы мелко шинкуют и смешивают с рубленым луком, слегка поджаренным в растительном масле. Лук должен быть светло-золотистого цвета, нельзя допускать его подгорания. Смесь заправляют, сверху посыпают мелко нарубленным зеленым луком или луком-резанцем.

Используют для приготовления бутербродов или в качестве закуски к холодному столу.

СУПЫ

Грибные супы варят на мясном бульоне, овощном отваре или воде. В последнем случае грибов берут немного больше или добавляют грибной экстракт. Особенно хороший отвар для супа получается из грибов-зонтиков, опят осенних и белых грибов, но можно использовать также рыжики, опята летние, колпаки кольчатые, зеленки, шампиньоны, луговые опята и навозники. Отвар из горьких грибов — горькушек, подгруздков, скрипиц, груздей черных — горьковат и неприятен на вкус. Наиболее вкусные супы получаются из свежих грибов. Соленые грибы в основном добавляют для вкуса к крупяным и овощным супам, сваренным из мяса или костей. Поскольку эти грибы при их первичной обработке уже потеряли часть воды, их берут в 2—3 раза меньше, чем свежих грибов. Сушеных грибов или грибного порошка следует брать в 6—8 раз меньше, чем свежих. Для варки супа их вымачивают 2—3 часа в холодной воде, затем варят в той же воде, не добавляя соли, до мягкости.

При подаче на стол к грибным супам добавляют сметану, мелко нарезанные укроп, зеленый лук, лук-резанец или зелень петрушки, нашинкованные или нарезанные дольками помидоры и сваренные вкрутую яйца. Грибной суп варят на один раз. Рецепты супов даются из расчета на 1 литр жидкости, т. е. на 2—3 человека.

ГРИБНОЙ БУЛЬОН

1 л воды, 150—200 г свежих грибов или 20—25 г сушеных белых грибов, соль.

Только что собранные свежие грибы чистят и моют, опускают в холодную воду и варят на слабом огне 20—30 минут. Отвар процеживают и заправляют. Грибы нарезают кусочками, снова кладут в бульон или готовят из них отдельное блюдо.

Сушеные грибы тщательно промывают, заливают холодной водой и вымачивают 3—4 часа, затем в той же воде варят 40—50 минут, пока грибы не станут мягкими. Бульон процеживают и заправляют, используют для приготовления соуса или супа. Хороший прозрачный бульон можно также сервировать в чистом виде в чашках. В этом случае к бульону подают пирожки с луком, мясом или ветчиной, горячие бутерброды с сыром или гренки из белого хлеба.

Отваренные грибы нарезают брусочками, шинкуют или пропускают через мясорубку и используют для приготовления супа, соуса или какого-либо иного блюда.

ГРИБНОЙ СУП

250 г свежих грибов, 25—30 г жира или маргарина, 25—30 г муки, 1 л воды, соль, (тмин).

Очищенные грибы моют и нарезают брусочками, тушат в жиру. Посыпают мукой, перемешивают, затем добавляют воды, кладут соль и варят 10—15 минут.

КИСЛЫЙ ГРИБНОЙ СУП

250 г свежих грибов, 1 ст. ложка жира или маргарина, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка муки, соль, 1 л воды, 1—2 помидора или 1 соленый огурец, 1/2 яблока, 1—2 ст. ложки сметаны, укроп или зеленый лук.

Грибы нарезают брусочками и обжаривают в жиру, затем добавляют лук и муку, слегка подрумянивают. Заливают горячей водой, заправляют и варят 10—15 минут. За несколько минут до окончания варки добавляют нарезанные тонкими ломтиками помидоры или огурец и яблоко.

При подаче на стол в суп кладут сметану, посыпают зеленью.

ГРИБНОЙ СУП С ЛАПШОЙ

200 г свежих грибов, 1 маленькая луковица, 1 корень петрушки, небольшая морковь, 1 л куриного бульона или воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 60—70 г лапши, соль, измельченная зелень петрушки.

Мелкие грибы разрезают пополам или на четыре части, более крупные нарезают кусочками. Нарезанные кружочками лук, петрушку и морковь отваривают в воде или бульоне. Когда они почти готовы, кладут грибы, варят на слабом огне 10—15 минут, затем добавляют отдельно сваренную лапшу и заправляют.

МЯСНОЙ СУП С ГРИБАМИ И МОРКОВЬЮ

100—150 г свежих грибов, 2 моркови, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 150—200 г говядины или телятины с косточкой, 1 л воды, 1 ст. ложка жира или маргарина, 1 луковица или лукпорей, 1 ст. ложка муки, соль, перец, 1 ст. ложка сметаны, укроп или зелень петрушки.

Из мяса и воды варят бульон. Грибы, морковь, лук, петрушку или сельдерей нарезают тонкими брусочками и тушат в жиру. Когда они почти готовы, их посыпают мукой, добавляют кусочки мяса, нарезанные поперек волокон, и все продукты тушат еще некоторое время. Затем их кладут в бульон, варят десять минут, солят и заправляют перцем.

При подаче на стол добавляют сметану и посыпают мелко рубленной зеленью.

ГРИБНОЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ

250 г свежих, 100—125 г отваренных или 30—40 г сушеных грибов, 1 л бульона или воды, 1 маленькая луковица, немного сельдерея, сливочное масло, морковь, 4—5 шт. картофеля, соль, перец 1/4 соленого огурца, 1 ст. ложка сметаны, зеленый лук, (1 чайная ложка муки или 1 ст. ложка крупы).

Подготовленные грибы мелко нарезают и тушат в небольшом количестве масла вместе с нарезанным луком, сельдереем и морковью до полной готовности. Картофель опускают в кипящую воду или бульон, отваривают до полумягкости. Затем добавляют тушеные грибы и приправы, все вместе варят еще 10 минут. Незадолго до окончания варки кладут нарезанный тонкими ломтиками соленый огурец. Если хотят, чтобы суп был более густым, в него добавляют крупу или во время тушения посыпают грибы и овощи мукой. При варке супа на воде берут 2 ст. ложки сливочного масла, если же готовят на бульоне, то продукты можно тушить в жире от бульона.

Подавая на стол, добавляют сметану и посыпают измельченной зеленью.

ГРИБНОЙ СУП С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ (ПОЛЬСКИЙ)

100 г крупы, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 1 луковица, 20 г грибного порошка или сушеных грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1—2 яичных желтка, 2 ст. ложки сметаны, 1 л бульона, сок, отжатый из 1/2 лимона, или 1 ст. ложка столового уксуса, соль, зелень.

Крупу отваривают в слегка подсоленной воде до готовности, процеживают. Нарезанные кусочками коренья и вымоченные грибы недолго тушат в масле, затем варят в бульоне до полной готовности. Яичные желтки смешивают со сметаной, небольшим количеством бульона и кислым соком. Заливают оставшимся бульоном и добавляют отваренную крупу. Когда суп остынет, его прогревают еще раз, но не доводят до кипения, чтобы яичные желтки не загустели.

ГРИБНОЙ СУП С ЛУКОМ

300 г репчатого лука, 300 г свежих грибов, 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 1 л бульона, соль, перец, (1 чайная ложка муки).

Очищенные и промытые лук и грибы нарезают соломкой, тушат в жиру. Когда лук станет прозрачным и

чуть подрумянится, добавляют бульон, варят и заправляют. Если хотят, чтобы суп был более густым, перед тем как добавить бульон, грибы посыпают мукой, а затем варят вместе с бульоном 10 минут.

К супу подают бутерброды с сыром. Ломтики белого хлеба тонко намазывают маслом или маргарином и посыпают тертым сыром, на несколько минут помещают в духовой шкаф с верхним обогревом и держат там, пока сыр не начнет таять и слегка не подрумянится.

ГРИБНОЙ СУП С КРУПОЙ

250 г свежих, 100—125 г отваренных или 30—40 г сушеных грибов, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка жира или маргарина, 1 л воды или бульона, 2 ст. ложки ячневой крупы или риса, 2 шт. картофеля, 1 соленый огурец или помидор, соль, тмин, зеленый лук или зелень петрушки.

Подготовленные грибы нарезают кусочками и тушат в жире или маргарине вместе с нарубленным луком. Промытую крупу варят в воде или бульоне до полумягкости, затем прибавляют нарезанный картофель, тушеные грибы и лук. За несколько минут до окончания варки в суп кладут ломтики огурца или помидора, все вместе проваривают, заправляют. Если суп варят на мясном бульоне, то в него можно положить и мясо.

Перед подачей на стол в суп добавляют сметану и посыпают зеленью.

ГРИБНОЙ СУП С ОВОЩАМИ

200 г свежих, 75—100 г отваренных или 25—35 г сушеных грибов, 1 лук-порей, 1 ст. ложка жира или маргарина, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, морковь, ломтик брюквы, немного свежей капусты, 3—4 шт. картофеля, 1 л бульона или воды, 1 яблоко или помидор, соль, укроп или зелень петрушки, зеленый лук или лук-резанец, 1—2 ст. ложки сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Грибы, коренья и морковь нарезают соломкой и тушат в жире. Брюкву, капусту и картофель нарезают брусочками и опускают в кипящий бульон или воду. Когда овощи становятся полумягкими, к ним добавляют тушеные грибы, а также коренья и нарезанное яблоко или помидор. Продолжают варить до полной готовности всех продуктов, затем заправляют. При подаче на стол в тарелки добавляют сметану, кладут яйцо, нарезанное ломтиками или секторами, сверху посыпают рубленой зеленью.

СУП С ГРИБАМИ И ТЫКВОЙ

200 с свежих или 75—100 г отваренных грибов, 1 ст. ложка жира или маргарина, 1 луковица, кусочек петрушки или сельдерея, 1 л воды, 200 г тыквы, 1—2 картофелины, 1 небольшой огурец или кислое яблоко, соль, 1 помидор или 2 чайные ложки томата-пюре, 1—2 ст. ложки сметаны, зеленый лук или лук-резанец.

Нарезанные маленькими кубиками грибы, лук и петрушку тушат в жире. Тыкву и картофель нарезают брусочками, опускают в горячий бульон или воду и варят почти до полной готовности. Затем прибавляют тушеные грибы и нарезанные тонкими ломтиками помидор и огурец или яблоко. Все продукты варят еще несколько минут, пока они не станут мягкими. Если вместо помидора берут томат-пюре, его тушат вместе с грибами и луком. При подаче на стол в суп кладут сметану и рубленый зеленый лук или лук-резанец.

Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать. Следует учесть, что тыква варится 10—15 минут, тогда как картофель — 20—25 минут.

ГРИБНОЙ СУП С КЛЕЦКАМИ

250 г свежих или 30—40 г сушеных грибов, 1 лук-порей или головка репчатого лука, 1 шт. моркови, 1 ст. ложка жира или маргарина, кусочек сельдерея, 1 л воды или бульона, (2—3 картофелины), 1 ст. ложка сметаны, соль, зелень.

Клецки: 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 яичный желток, 1/2 стакана муки, соль, немного молока или воды.

Для приготовления клецек смешивают несколько размягченный, постоявший в комнате жир с яичным желтком, мукой и жидкостью, солят и дают постоять 20—30 минут, чтобы мука разбухла. Шинкованные грибы вместе с нарезанными на брусочки кореньями тушат почти до полной готовности. Картофель варят в воде или отваре. Когда овощи уже почти готовы, при помощи двух чайных ложек формуют клецки и опускают в кипящий суп. Одновременно добавляют тушеные грибы. Суп готов, когда клецки всплывают на поверхность и все продукты становятся мягкими. Заправляя суп, можно добавить также огуречный или капустный рассол.

На стол подают со сметаной и измельченной зеленью.

ГРИБНЫЕ КЛЕЦКИ

200 г отваренных в собственном соку или в воде грибов, 1—2 луковицы, 4—6 ст. ложек муки, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны или молока, соль.

Остывшие грибы вместе с луком пропускают через мясорубку, смешивают с другими продуктами и для разбухания муки выдерживают в прохладном месте 20—30 минут. Клецки формуют при помощи двух чайных ложек, опускают в кипящий бульон и варят, пока они не всплывут на поверхность (5—10 минут).

Грибные клецки можно заваривать в прозрачный бульон, а также в грибной, картофельный и овощной супы. При подаче на стол к этим супам можно добавить соленый огурец или помидоры, а также сметану.

ГРИБНЫЕ КУБИКИ С ЯЙЦОМ (ДЛЯ СУПА)

300 г свежих или 150 г соленых (отваренных) грибов, 4 яйца, 1/2 стакана муки, 1—2 ст. ложки жира или маргарина, соль, 1 луковица или лук-порей, зелень петрушки, 2—3 ст. ложки молока или сливок.

Грибы мелко шинкуют и вместе с нарубленным луком тушат в жире, пока они не станут сравнительно сухими, затем заправляют.

Яйца взбивают, добавляют муку и грибы. Если хотят получить более воздушную смесь, белки взбивают отдельно и прибавляют в последнюю очередь. Смесь заправляют, выливают на смазанную жиром сковороду и запекают на слабом огне или в духовом шкафу, пока яйца не загустеют. Нарезают кубиками и кладут в тарелки с бульоном или овощным супом.

ГРИБНОЙ СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ

Лапша: 1 стакан муки, соль, 1 чайная ложка растопленного сливочного масла, 2—3 ст. ложки воды или отвара.
Суп: 1 л мясного бульона или грибного отвара, 1 маленькая луковица, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, соль, 150 г свежих белых грибов, шампиньонов или грибов-зонтиков, лапша.

Муку замешивают с другими продуктами до образования вязкого теста, затем тонким слоем раскатывают тесто на доске и нарезают полосками. Тесто легче нарезать, если ему дать слегка подсохнуть в раскатанном виде. Нарезанную лапшу кладут в кипящую подсоленную воду и варят до тех пор, пока она не всплывет на поверхность. Указанного в рецепте теста достаточно для 2—2½ л супа. Если не хотят варить всю лапшу сразу, то оставшуюся часть высушивают. В таком виде она хорошо сохраняется.

В кипящий бульон опускают нарезанные соломкой коренья и грибы, разрезанные пополам или на четыре части, варят до готовности. К готовому супу добавляют отваренную отдельно лапшу.

БОРЩ С ГРИБАМИ

200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, немного сельдерея или петрушки, 2 небольшие свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1—2 л бульона, 1 чайная ложка муки, 1—2 ст. ложки сметаны, 2—3 ст. ложки зелени, (1 ст. ложка томата-пюре), (уксус).

Подготовленные грибы тушат в сливочном масле вместе с измельченными кореньями. Вареную свеклу натирают или нарезают брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отваривают в бульоне до мягкости, добавляют другие продукты (муку смешивают с небольшим количеством холодной жидкости) и все вместе варят 10 минут. Сметану и измельченную зелень кладут в суп перед подачей его на стол. Если добавляют томат-пюре, то его тушат вместе с грибами.

СВЕКОЛЬНИК С «УШКАМИ» (ПОЛЬСКИЙ)

Свекольник (борщок): 750 г красной свеклы, 350 г говядины, 1 л воды, коренья, соль, сахар, кусочек ржаного хлеба.
Тесто для «ушек»: 1 стакан муки, вода.
Начинка: 100 г грибов, 1 ст. ложка шинкованного лука, 1 ст. ложка жира, соль, перец, 1 яичный белок, 1/2 ст. ложки молотых сухарей.

Половину всего количества свеклы чистят, нарезают кусочками, кладут вместе с куском ржаного хлеба в стеклянную банку и заливают водой. Банку покрывают марлей или проколотой бумагой и в течение недели держат в теплом месте. Затем из мяса, кореньев и оставшейся тертой свеклы варят красный бульон. Когда все продукты готовы, борщ под крышкой выдерживают еще один час на краю плиты, после чего добавляют бродящий свекольный настой, заправляют солью и сахаром, доводят до кипения.

Свекольник можно приготовить и несколько проще: красную свеклу натирают на терке или мелко нарезают, заливают горячим мясным бульоном, в который добавлено немного уксуса или кислого сока. После получасовой выдержки прозрачный бульон процеживают и заправляют, затем снова доводят до кипения.

Для «ушек» приготавливают вязкое, не слишком крутое тесто, раскатывают тонким слоем на доске, нарезают кубиками. Для начинки тушат в жиру шинкованные грибы и лук, охлаждают, соединяют с приправами, сырым яичным белком и молотыми сухарями. На каждый кусочек теста кладут горкой начинку и покрывают тестом так, чтобы получились треугольные маленькие пирожки. Края теста плотно защипывают,

чтобы начинка во время варки не вытекла, пирожку придают форму «ушка». Варят в слегка подсоленной воде, пока «ушки» не всплывут на поверхность, затем кладут их в горячий свекольник.

ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ

200 г свежих или 75—100 г отваренных в собственном соку белых грибов или рыжиков, 1 ст. ложка (30 г) сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка муки, 1/2 головки репчатого лука или лука-порея, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки или кусочек сельдерея, 1 л воды, соль, 1 ст. ложка сметаны или 1 яичный желток, 3—4 ст. ложки молока.

Для гарнира: 2 ст. ложки поджаренных кубиками гренок из пшеничного хлеба или вареный рис.

Грибы мелко рубят и вместе с кореньями, нарезанными тонкими кружочками, тушат в жиру до готовности. При необходимости добавляют немного воды или бульона. К концу тушения соединяют с мукой и водой, все вместе проваривают. Суп протирают сквозь сито или пропускают через мясорубку с частой решеткой, затем снова доводят до кипения и заправляют.

При подаче на стол добавляют смешанную с молоком сметану или яичный желток. Затем в тарелки с супом кладут вареный рассыпчатый рис или нарезанные кубиками хрустящие гренки из пшеничного хлеба. Вместо них к супу-пюре можно подать рассыпчатое соленое или сырное печенье.

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

400 г свежих или 75—100 г консервированных грибов, 2 луковицы, 1 соленый огурец, 1/2 корня петрушки или кусочек сельдерея, 1—2 свежих помидора или 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка сливочного масла (30 г), (1—2 ст. ложки маслин или каперсов), 1 л бульона (мясного или грибного), 1 ложка сметаны, зеленый лук или зелень петрушки, 2—3 ломтика лимона.

Грибы, лук, петрушку или сельдерей нарезают соломкой и тушат в масле, добавляют бульон и варят 10—15

минут. У соленых огурцов тонким слоем срезают кожицу и удаляют семена. Огурцы и помидоры нарезают тонкими кусочками, вместе с каперсами или маслинами опускают в горячий суп, все вместе кипятят еще несколько минут. При подаче на стол кладут сметану, посыпают измельченной зеленью и добавляют лимонные дольки.

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА С МЯСОМ

300 г говяжьих костей, 1¼ л воды, 100 г говядины, сельдерей, петрушка, морковь, 50 г постной ветчины, 50 г сосисок или сарделек, 200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 небольшой соленый огурец, 1 ст. ложка томата-пюре или 2 свежих помидора, соль, перец, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка маслин, 2 ст. ложки сметаны, 2—3 ломтика лимона.

Из костей и кореньев варят бульон, который затем процеживают. Лук шинкуют, тушат в масле вместе с подготовленными грибами и томатом-пюре. Суповое мясо, ветчину, сосиски или сардельки разрезают поперек маленькими ломтиками. Соленый огурец очищают от кожуры, разрезают вдоль на четыре части, которые, в свою очередь, нарезаются тонкими ломтиками. Более крупные семена удаляют. Все продукты, за исключением сметаны и лимона, смешивают с бульоном и варят 10—15 минут, затем сравнительно остро заправляют. При подаче на стол в суп добавляют сметану и ломтики лимона. Сверху можно посыпать измельченной зеленью: зеленым луком, зеленью петрушки или укропа.

СУП С ГРИБАМИ И ЖАРЕНЫМ МЯСОМ

350—400 г мягкой говядины, 1 ст. ложка жира или сливочного масла, сельдерей или петрушка, 8—10 шт. картофеля, 200 г свежих или 30 г сушеных грибов, 2 небольших соленых огурца, соль, перец, зелень, (сметана).

Мясо нарезают поперек волокон на 4—5 кусков, отбивают и слегка обжаривают с обеих сторон. Затем опускают в кастрюлю для варки, заливают 1 л кипятка и

жидкостью, образовавшейся на сковороде при жарке мяса. Когда мясо становится полумягким, кладут картофель и варят до полной готовности. За 10 минут до конца варки добавляют нарезанный соленый огурец подготовленные и нарезанные кусочками отваренные грибы и приправы, продолжают варить. На стол суп подают прозрачным или со сметаной. Сверху посыпают зеленью.

СОЛЯНКА С ГРИБАМИ И РЫБОЙ

400 г рыбного филе, 1 л воды, 1 луковица, соль, 4 горошины черного и 2 — душистого перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 200 г свежих белых грибов, шампиньонов или колпаков кольчатых, 1 ст. ложка муки, 1 соленый огурец, 1 кислое яблоко, укроп, 2—3 ломтика лимона, 2 ст. ложки сметаны.

Рыбное филе нарезают кусками, вместе с приправами опускают в холодную воду, варят. В разогретом масле тушат кружочки лука, нарезанные соломкой грибы, соленый огурец и яблоко. Примерно через 10 минут добавляют муку, как следует перемешивают, подливают рыбный отвар вместе с кусками рыбы и варят на слабом огне 10 минут. Перед сервировкой добавляют по вкусу соли, кладут измельченный укроп, ломтики лимона и сметану. В солянку можно положить также нарезанные помидоры или томат-пюре. Последний тушат в жиру вместе с грибами.

КИСЛЫЕ ЩИ С ГРИБАМИ

500 г кислой капусты, 100 г беконной свинины, 1 л воды, соль, 100 г соленых или 30 г сушеных грибов, 1—2 луковицы, тмин, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук.

Капусту вместе со свининой варят в воде почти до полной готовности. Подготовленные грибы нарезают соломкой и тушат вместе с луком, добавив немного шпика или жира. Затем грибы соединяют с супом. Суп заправляют солью и тмином.

При подаче на стол в тарелку кладут сметану и посыпают измельченным зеленым луком.

ГРИБНОЙ ХОЛОДНИК

250 г свежих либо 25 г сушеных грибов или грибного порошка, 1 л грибного отвара, хлебного кваса или их смеси, 150—200 г вареной говядины или телятины, 1 свежий или соленый огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г зеленого лука, соль, сахар, лимонный сок, 1/2 стакана сметаны, укроп, (ветчина горячего копчения или вареная колбаса).

Очищенные и промытые грибы тушат в собственном соку или варят до готовности. Отвар процеживают, грибы нарезают брусочками. Мясо, огурец и яйцо нарезают кубиками или продолговатыми кусочками, зеленый лук шинкуют. Все продукты смешивают со сметаной и охлажденным отваром или хлебным квасом, заправляют. Посыпают рубленым укропом. Вместо мяса или в дополнение к нему в суп можно положить нарезанную ветчину или колбасу.

ТУШЕНЫЕ ГРИБЫ

Для тушения пригодны все виды грибов. К грибам с невысокими вкусовыми качествами следует добавлять большое количество разнообразных приправ и специй. Грибы с хорошим вкусом рекомендуется тушить в собственном соку.

Тушить можно свежие, отваренные или сушеные грибы. Наиболее вкусные блюда получаются из свежих, только что собранных грибов.

Грибы лучше всего тушить в той же посуде, в которой они будут поданы на стол: в огнеупорной стеклянной посуде, в эмалированном или шлифованном алюминиевом низком сотейнике с тяжелой крышкой. Очень хороша эмалированная чугунная посуда, так как в ней прекрасно сохраняются грибной сок и приправы.

Грибные блюда следует готовить по возможности точно ко времени их употребления: постоявшее и остывшее кушанье теряет свой вкус. Желательно готовить только для одноразового употребления, так как при подогревании в пище могут возникнуть ядовитые соединения.

В качестве гарнира к тушеным грибным блюдам можно подать отварной или жареный картофель, туше-

ные овощи, а также салаты, горячие и холодные мясные блюда и блюда из рыбы и яиц.

Тушеные грибы могут быть использованы как основное блюдо или подаваться в качестве гарнира.

Нередко тушеные грибы добавляют к мясным соусам, тушеным овощам, кашам и рыбным блюдам — они улучшают и разнообразят их вкус. В этом случае тушеные грибы обычно добавляются к уже приготовленному кушанью, затем все вместе еще раз прогревают и заправляют.

Приведенные ниже рецепты в среднем рассчитаны для приготовления 4—5 порций.

СВЕТЛЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

80—100 г жира или сала, 400—500 г свежих или 200—250 г соленых грибов, 2 луковицы, 1—1½ ст. ложки муки, 2 стакана воды, молоко или отвар, соль, перец, 2—3 ст. ложки сметаны, зеленый лук или лук-резанец.

Сало нарезают кубиками и слегка подрумянивают, добавляют грибы и нарубленный лук, все вместе тушат. Посыпают мукой и приправами, перемешивают и тушат несколько минут, затем добавляют жидкость и варят еще 10 минут. В последнюю очередь кладут сметану и измельченную зелень.

Если из свежих грибов выделяется много приятного на вкус сока (белые грибы, рыжики, колпаки кольчатые и др.), то уменьшают количество жидкости.

Светлый грибной соус подают к отварному картофелю, картофельному пюре, овощам, а также к мясным котлетам.

КОРИЧНЕВЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки муки, 3—4 ст. ложки томата-пюре, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 чайные ложки сахара, 2 стакана коричневого бульона, соль, перец, 150—200 г свежих или 20—25 г сушеных грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, 2—3 ст. ложки красного вина.

Муку в сухом виде слегка подрумянивают. Жир разогревают, в нем пассеруют нарезанные соломкой коренья, добавляют томат-пюре и сваренный из подрумяненных костей бульон, все вместе проваривают. Для получения более красивого коричневого цвета к соусу добавляют жженый сахар, предварительно растворенный в горячей воде и смешанный с мукой. Соус варят на слабом огне, пока все продукты не станут мягкими, затем заправляют и протирают через частое сито. Нарубленные грибы тушат в одной столовой ложке масла до светло-золотистого цвета, добавляют к соусу и все вместе варят еще 10 минут. Заправляют вином и кладут кусочки (1 ст. ложка) охлажденного масла.

Коричневый грибной соус подходит к жаркому из говядины или телятины.

ГРИБЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

2—3 ст. ложки какого-либо жира, 1—2 луковицы, 500 г свежих или 200—250 г отваренных (соленых) грибов, 2 ст. ложки муки, 1½ стакана отвара или воды, 1 стакан сметаны.

Шинкованный лук подрумянивают в 1 ст. ложке разогретого жира, добавляют муку и обжаривают ее до желтоватого оттенка. Затем подливают жидкость, кипятят, заправляют и добавляют сметану. Грибы, разрезанные пополам или брусочками, поджаривают в 1—2 ст. ложках жира, заливают соусом и кипятят несколько минут.

Подают к отварному картофелю или к блюдам из фарша и овощей.

ТУШЕНЫЕ ГРИБЫ

500 г свежих или 250—300 г отваренных (соленых) грибов, 1—2 ст. ложки какого-либо жира, 1 луковица, соль, (2—3 ст. ложки сметаны), (½ стакана мясного или грибного бульона), зелень петрушки или укроп.

Жир разогревают, кладут в него разрезанные пополам или нарезанные тонкими ломтиками грибы и шинкованный лук. К отваренным грибам добавляют бульон,

свежие грибы тушат в собственном соку 15– 20 минут. К концу тушения добавляют соль, зелень и при желании сметану.

На гарнир подают отварной картофель и салат из сырых овощей.

ТУШЕНЫЕ ГРИБЫ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

500 г свежих грибов, 2 ст. ложки жира, 1—1½ ст. ложки муки, 1 луковица, 1—1½ стакана бульона или грибного отвара, 1—1½ ложки горчицы, соль, перец, сахар, уксус.

Грибы нарезают кусочками и тушат, пока из них не выделится сок. Шпик растапливают, в нем пассеруют муку и лук, добавляют бульон, варят и остро заправляют. Тушеные грибы смешивают с соусом и тушат еще 3—5 минут.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г свежих, 250—300 г отваренных или 60—70 г сушеных грибов, 50 г (копченого) сала или 40 г жира, 1 луковица, соль, перец, 2—3 ст. ложки сметаны, 1—2 помидора, 10—12 картофелин, вода, укроп, зелень петрушки.

Грибы и лук шинкуют, тушат в жиру, добавляют приправы. Картофель нарезают ломтиками или разрезают на четыре части, отваривают в небольшом количестве воды, воду сливают, картофель перекладывают в огнеупорную форму или миску. Сверху кладут грибы, несколько минут тушат, чтобы картофель пропитался грибным соусом. При подаче к столу украшают ломтиками помидора и зеленью.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОРОХОМ

500 г весенних рядовок или сморчков, 1 луковица, 1 кг свежего картофеля, 1½ стакана свежего гороха, 3 ст. ложки растительного масла, вода, 2 – 3 ст. ложки сливок, соль, укроп, зелень петрушки.

Очищенные и промытые грибы нарезают кусочками и тушат в растительном масле вместе с шинкованным луком. Добавляют мелкий очищенный картофель и немного воды или отвара, заправляют солью и тушат 10—15 минут под крышкой. Затем добавляют молодой горох и тушат его до полной готовности. Перезрелый горох следует начать тушить одновременно с картофелем. За несколько минут до конца тушения подливают сливки. При подаче на стол посыпают измельченной зеленью.

На гарнир подают зеленый салат, салат из огурцов или редиса.

ОТВАРНОЙ ЛУК-ПОРЕЙ С ТУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

8 головок лука-порея, вода, соль; 300 г рыжиков или белых грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1—1½ стакана грибного или куриного бульона, соль, лимонный сок, мускатный орех, 2 ст. ложки сметаны, 2 яичных желтка, укроп или зелень петрушки, 2 ст. ложки тертого сыра.

Лук-порей варят в подсоленной воде до мягкости и перекладывают на блюдо. Грибы нарезают кусочками, тушат в масле, добавляют муку, затем бульон, проваривают, заправляют. За несколько минут до конца тушения добавляют сметану и яичные желтки. Лук-порей заливают соусом, посыпают рубленой зеленью и тертым сыром.

Такое блюдо может быть подано на ужин или к началу обеда, состоящего из нескольких блюд. В качестве гарнира хорошо использовать салат из свежих огурцов или постное копченое мясо.

ГРИБНОЙ ГУЛЯШ

500 г свежих или 300 г отваренных (соленых) грибов, 2—3 луковицы, 2—3 ст. ложки жира или растительного масла, 1 стручок зеленого или красного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, (вода или отвар), соль, перец, ½—1 стакан сметаны.

Грибы и лук нарезают продолговатыми кусочками, слегка подрумянивают в жиру, добавляют измельченный стручок перца и тушат до готовности. Посыпают мукой, прибавляют томат-пюре и сметану. При желании к соусу можно подлить немного отвара или воды. Заправляют солью и перцем и тушат еще несколько минут.

Гарнируют горячим отварным картофелем или картофельным пюре и каким-либо свежим салатом из сырых овощей.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ

400 г свежих белых грибов, рыжиков или шампиньонов, 1 луковица, 50—60 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/2—1 стакан отвара, 1 банка сметаны, соль, 500 г свежих помидоров, укроп.

Очищенные и нарезанные грибы вместе с луком обжаривают в масле, посыпают мукой и дают ей слегка подрумяниться, затем добавляют отвар и сметану, тушат и заправляют. Помидоры нарезают ровными секторами, часть их смешивают с грибами и тушат. Остальную часть помидоров жарят отдельно и при подаче на стол кладут сверху. Украшают измельченным укропом или его стебельками.

На гарнир подходит свежий отварной картофель, морковь и цветная капуста, а также зеленый салат со свежими огурцами и редисом.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ

500 г свежих лисичек, рыжиков или колпаков кольчатых, 2—3 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 2—3 кислых яблока, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана отвара, 1/2 стакана сметаны, соль, укроп или зелень петрушки.

Шляпки подготовленных грибов оставляют целыми или разрезают на четыре части, ножки нарезают тонкими кружочками и тушат в жиру. К полумягким грибам добавляют нарезанные кусочками яблоки и продолжают тушить еще несколько минут. Муку смешивают с холодной жидкостью, добавляют к грибам и

как следует проваривают. Затем грибы заливают сметаной, доводят до кипения и заправляют.

На гарнир подают свежий отварной картофель и салат из помидоров.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ ИЛИ РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

500 г свежих грибов, не требующих тепловой обработки, 400 г репчатого лука или лука-порея, 2—3 ст. ложки маргарина или 60—70 г копченого шпика, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана отвара, 1 стакан сметаны, соль, уксус или лимонный сок, зелень.

Очищенные и промытые грибы нарезают кусочками, более вязкие ножки — тонкими кружочками. Репчатый лук или лук-порей нарезают брусочками или ломтиками. Грибы и лук тщательно тушат в горячем жире, но при этом не дают выделившемуся соку полностью испариться. Добавляют муку, смешанную с холодным отваром или водой, и все вместе проваривают. Под конец добавляют сметану и приправы.

На стол подают с отварным картофелем, ломтиками ветчины и овощным салатом.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

500 г свежих или 250 г отваренных (соленых) грибов, 50 г шпика или жира, 1 луковица, 2—3 моркови, 1 корень петрушки, 1/4 кочана капусты, 2 стакана воды или бульона, 6—8 картофелин, 1 стакан гороха, 1 стакан бобов, 2 ст. ложки томата-пюре, 1/2 стакана сметаны, соль, лук-резанец или зеленый лук, укроп или зелень петрушки.

Грибы разрезают пополам или на кусочки. Затем в кастрюле разогревают жир, кладут нарезанные кубиками овощи, пассеруют 5—6 минут, заливают водой или бульоном и тушат под крышкой до полуготовности. Добавляют картофель, нарезанный ломтиками или на четвертинки, и тушат до готовности. Незадолго до конца тушения кладут тушенные отдельно грибы,

томат-пюре, сметану и рубленую зелень, заправляют. Грибы, тушенные с овощами, подходят к жареному или копченому мясу, гарниром служит салат из огурцов или свеклы.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ ИЛИ РИСОМ

400 г соленых или 60 г сушеных грибов, 50—60 г шпика или жира, 1—2 луковицы, 1/2—3/4 стакана крупы, 2—3 стакана воды или отвара, 1 ст. ложка томата-пюре или 3—4 свежих помидора, соль, 2—3 ст. ложки сметаны, зеленый лук или зелень петрушки.

Подготовленные шинкованные грибы и лук обжаривают в жиру до светло-золотистого цвета. Смешивают с промытой крупой и горячей водой или грибным отваром, тушат, пока крупа не станет мягкой, затем добавляют томат-пюре или нарезанные свежие помидоры и сметану. Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью.

На гарнир подают салат из соленых огурцов, помидоров или капусты.

ОВОЩИ СО СВЕЖИМИ СМОРЧКАМИ

250 г свежих сморчков, 250 г моркови, 250 г цветной капусты, 250 г белого редиса, 1—1 1/2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка муки, соль, сахар, 1/2—1 стакан воды или бульона, укроп, лук-резанец.

Сморчки чистят, промывают и прогревают в большом количестве воды, доводя ее почти до кипения. При этом грибы помешивают, чтобы полностью удалить с неровной поверхности остатки песка, затем откидывают на дуршлаг и нарезают кусочками. Овощи чистят, нарезают аккуратными кусочками и варят в заправленной воде до мягкости. Приблизительно в середине варки к ним добавляют грибы и продолжают варить уже все вместе. Муку смешивают с разогретым жиром, соединяют с овощами и грибами и доводят до кипения. Заправляют, посыпают рубленой зеленью. Подают к свежему отварному картофелю и жареному мясу.

ОВОЩИ С ГРИБАМИ (ЭСТОНСКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)

80—100 г шпика, 1 луковица, 2—3 моркови, 1/2 брюквы, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1/4 кочана капусты, 5—6 картофелин, 1/2—3/4 л воды или бульона, 600 г свежих или 300 г консервированных грибов, соль, зеленый лук или лук-резанец, зелень петрушки, (сметана).

Шпик нарезают тонкими ломтиками или кубиками и разогревают в посуде для варки. В нем пассеруют нарезанные лук, морковь и петрушку или сельдерей. Добавляют горячую воду или бульон, нарезанную ломтиками брюкву, разрезанную на четыре или пять частей капусту и целый или разрезанный пополам картофель. Варят, пока все продукты не станут полумягкими, затем добавляют тушенные в собственном соку или в небольшом количестве жира целые или разрезанные пополам грибы. Все продукты варят еще 5—10 минут и заправляют. При подаче на стол посыпают рубленой зеленью, при желании добавляют сметану.

На гарнир подают салат из помидоров или огурцов, зеленый салат или салат из свеклы.

«КОЛОБКИ» ИЗ ГРИБОВ И ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ

500 г свежих или 250 г соленых грибов, 800 г отварного картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла или сметаны, соль, 2—3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 4—5 ст. ложек муки.

Свежие грибы тушат в собственном соку, охлаждают, затем пропускают через мясорубку, как и отварной картофель. К ним добавляют другие продукты, заправляют. Руки смачивают в воде, формуют круглые «колобки», опускают их в кипящую подсоленную воду и проваривают (8—10 минут). Готовые «колобки» всплывают на поверхность. Их вынимают, перекладывают на дуршлаг и дают стечь воде.

На стол подают с острым томатным соусом, с соусом из хрена или сыра.

Соус: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1—1½ стакана молока или бульона пополам со сметаной, соль, томат-пюре, хрен или сыр. Масло разогревают в посуде для варки, пассеруют в нем муку, затем добавляют жидкость, кипятят 10 минут и заправляют.

РИС, ТУШЕННЫЙ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

300 г свежих или 150 г консервированных грибов, 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 1 луковица или лук-порей, 1 корень петрушки, 1 стакан риса, 2 стакана бульона, 100 г подсохшего сыра, 5—6 помидоров, соль, перец, имбирь, молотые сухари.

Нарезанные кусочками грибы тушат в жиру вместе с луком и петрушкой, нарезанными соломкой, добавляют рис и бульон, тушат вместе с приправами до готовности. Сыр натирают, половину его смешивают с тушеным рисом. Помидоры нарезают ломтиками, слегка посыпают зеленью, обваливают в молотых сухарях и обжаривают с обеих сторон до образования светлой румяной корочки. Рис, тушенный с грибами и сыром, перекладывают в миску, украшают ломтиками помидора и посыпают оставшимся тертым сыром.

На гарнир подают салат из огурцов или зеленый салат.

МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

250 г свежих, не требующих тепловой обработки грибов, 100 г ветчины, 3—4 помидора, 2—3 яйца, ½ стакана сметаны, соль, перец, 300 г макарон или лапши, вода, соль, 1 ст. ложка сливочного масла, 150 г подсохшего сыра.

Грибы и очищенные помидоры нарезают, недолго тушат с жирной, нарезанной кубиками ветчиной, слегка охлаждают и добавляют смешанные со сметаной яйца и приправы. Макароны отваривают в подсоленной воде, на дуршлаге дают стечь воде. К уложенным в форму макаронам добавляют растопленное масло и

тертый сыр, заливают грибным соусом, все вместе прогревают, но не доводят до кипения.

На гарнир подают салат из сырых овощей.

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ТУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

500 г свежих или 250 г консервированных грибов, 50 г шпика, 1—2 луковицы, 8—10 отварных картофелин, соль, тмин, (бульон).

Грибы нарезают брусочками, шпик кубиками и тушат вместе с нашинкованным луком, при желании добавляют немного бульона. Картофель нарезают брусочками или ломтиками, обжаривают с оставшимся шпиком до образования светлой хрустящей корочки. Грибы смешивают с картофелем, заправляют солью и тмином и жарят несколько минут.

Для гарнира подходит тушеная морковь или капуста, а также салат из сырых овощей.

ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ

Наиболее вкусны в жареном виде свежие грибы, ибо они отличаются сочностью, приятны на вкус и по своей форме подходят для жарки. Особенно хорошо использовать для этого шляпки молодых, но достаточно зрелых, только что собранных грибов. Помимо белых грибов, для жарки пригодны рыжики, грибы-зонтики, рядовки, сыроежки, колпаки кольчатые и др., т. е. грибы, не требующие тепловой обработки.

Из соленых грибов можно приготовить котлеты, блинчики и другие блюда с различными гарнирами. Продукты, использованные для гарнира, заменяют содержащиеся в грибном соке вещества, которые выварились при тепловой обработке грибов.

Сушеные грибы перед жаркой надо вымочить и отварить. Из них можно разделать котлеты или жарить их, обваляв в сухарях.

Для жарки лучше употреблять обезвоженные жиры: растительное масло, топленый свиной или костный жир, растительные жиры. Маргарин и сливочное масло содержат много воды (16%) и молочных белков, которые при жарке образуют брызги и пригорают.

Жарить грибы рекомендуется непосредственно перед подачей на стол, они особенно вкусны в горячем виде. Перед тем как жарить грибы, нужно приготовить все необходимые гарниры.

К жареным грибам подают жареный или отварной картофель, тушеные овощи и различные салаты. В большинстве случаев блюда из жареных грибов являются основной пищей и заменяют мясные и рыбные кушанья, реже их употребляют как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Приведенные ниже рецепты рассчитаны на 4—5 человек.

ЖАРЕНЫЕ СВЕЖИЕ ГРИБЫ

600 г шляпок свежих грибов, 3—4 ст. ложки растительного масла или жира, соль, (перец), (4—5 ст. ложек муки).

Только что собранные грибы очищают в сухом виде. Если грибы надо промыть, то потом их высушивают на салфетке. Ножки грибов отрезают и используют для приготовления какого-либо другого блюда. Жир разогревают так, чтобы он слабо дымился, опускают в него целые шляпки грибов, слегка подрумянивают сначала с одной, потом с другой стороны. Если грибы крошатся, их обваливают в муке. Мука придает некоторую сухость поверхности грибов. Прожаренные грибы укладывают на блюдо, посыпают солью и поливают оставшимся после жарки жиром.

Подают с жареным или отварным картофелем и салатом из сырых овощей. При желании к жареным грибам можно подать и сметанный соус.

ЖАРЕНЫЕ СУШЕНЫЕ ГРИБЫ

8—10 крупных грибов, вода, 1 стакан молока, 1 яйцо, 4—5 ст. ложек молотых сухарей, соль, перец, 3—4 ст. ложки жира.

Грибы тщательно промывают и 3—4 часа вымачивают в молоке, смешанном с водой, затем варят в этой же жидкости. Отвар используют для приготовления супа или соуса. Грибы посыпают приправами, смачивают

во взбитом яйце, а затем обваливают в молотых сухарях, к которым также примешивают немного соли и перца. Обжаривают с обеих сторон в горячем жире до образования румяной корочки.

На стол подают с жареным картофелем или картофельным пюре, с соусом из хрена и салатом из огурцов, помидоров или красного перца.

ПАНИРОВАННЫЕ ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ

500 г свежих грибов, соль, мускат или перец, 3—4 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, жир.

Шляпки грибов очищают, более мясистые грибы нарезают большими тонкими (толщиной не более 1 см) ломтиками, посыпают солью и мускатом или перцем. Грибные ломтики обваливают в муке, затем смачивают во взбитом яйце и наконец обваливают в молотых сухарях. Молотые сухари при помощи широкого ножа придавливают к грибам. Грибы жарят в большом количестве жира, подрумянивая их с обеих сторон до тех пор, пока они не станут мягкими. На стол подают сразу же после жарки.

Отваренные грибы также можно панировать, однако тогда после жарки они будут суховатые.

Подают на стол с жареным или отварным картофелем и тушеной морковью или цветной капустой.

ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

400 г свежих, 200 г отваренных или 50—60 г сушеных грибов, 100 г черствого белого хлеба или 1/2—3/4 стакана молотых сухарей, 1/2 стакана молока, 2—3 яйца, 1 луковица, 1—2 ст. ложки сметаны, соль, перец, укроп, зелень петрушки, жир, (мука).

Свежие грибы тушат в собственном соку, давая жидкости испариться. Сушеные грибы вымачивают и отваривают. Остальные грибы пропускают через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке белым хлебом. Добавляют яйца, сметану и приправы, фарш хорошенько промешивают и выносят на 20—30 минут в холодное место. Затем из фарша формуют котлеты,

обваливают их в сухарях и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки. Если котлеты разваливаются, добавляют немного муки.

На гарнир подают отварной картофель или картофельное пюре, сметанный соус или соус из хрена, а также салат из моркови, огурцов или капусты.

ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ С КРУПОЙ

300 г соленых грибов, 100—150 г ячневой крупы или риса, 2 луковицы, 2—3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла или сметаны, соль, перец, молотые сухари, (мука), жир для жарки.

Грибы вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют вареную ячневую крупу или рис, сырые яйца, растопленное масло или сметану и приправы. Формуют котлеты, обваливают их в молотых сухарях, жарят, подрумянивая с обеих сторон. Фарш должен быть достаточно густым, иначе он будет разваливаться. Если котлеты рассыпаются, нужно добавить немного муки или молотых сухарей.

На стол подают с отварным картофелем или картофельным пюре, со сметанным соусом и тушеными овощами.

ГРИБЫ, ЗАЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

500 г свежих грибов средней величины, растительное масло или жир для жарки, зелень петрушки.
Тесто: 1 стакан муки, 2—3 яйца, 3/4—1 стакан молока или пива, 3—4 ст. ложки растительного масла, соль, 1—2 ст. ложки тертого сыра.

Муку смешивают с яйцами, разведенными в жидкости, растительным маслом, солью и тертым сыром. Шляпки или целые грибы обмакивают в тесто и жарят в большом количестве жира или растительного масла (во фритюре) до тех пор, пока они не пропекутся и со всех сторон не подрумянятся. Украшают листиками петрушки, также обжаренными в большом количестве жира.

На гарнир подают вареный рис и соус майонез или сметанный соус.

ЖАРЕНЫЕ БЕЛЫЕ ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

600 г свежих белых грибов, 400 г картофеля, 2 луковицы, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 банка сметаны, соль, перец, зелень.

Очищенные белые грибы нарезают ломтиками, картофель кубиками. Картофель жарят в масле до полумягкости, затем добавляют грибы и лук и жарят, пока картофель не станет мягким. Примешивают муку, приправы и сметану, все вместе проваривают. Посыпают измельченной зеленью.

На гарнир подходит тушеная морковь и вареная цветная капуста.

БЛИНЧИКИ ИЗ ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ

500 г сырого картофеля, 300 г свежих или 150 г отваренных грибов, соль, жир для жарки, (мука или молотые сухари), (яйцо).

Очищенный от кожуры картофель натирают, смешивают с очень мелко нашинкованными грибами и заправляют солью. Смесь кладут ложкой в горячий, растопленный на сковороде жир и обжаривают с обеих сторон до образования румяной хрустящей корочки. Если тесто слишком жидкое или блинчики разваливаются, в него добавляют муки или молотых сухарей, можно вбить и яйцо.

На стол к блинчикам подают сметану или соус из хрена, а также салат из помидоров, кабачков или соленых огурцов.

БЛИНЫ ИЗ ГРИБОВ

300 г свежих или 150 г отваренных грибов, 2 стакана муки, 1½—2 стакана молока, 1—2 яйца, соль, жир для жарки.

Грибы мелко шинкуют, свежие грибы тушат в собственном соку, пока не выделится весь сок и грибы не станут более сухими. Из муки, молока и яиц замешивают блинное тесто и заправляют его. На сковороду с горячим жиром кладут ложкой блинное тесто и на

каждый блин (в еще не пропекшееся тесто) опускают ложку грибов. Блины обжаривают с обеих сторон, пока они не подрумянятся. Таким образом грибы остаются внутри блинов.

К блинам подают сметану и салат из сырой тертой моркови.

БЛИНЫ С ГРИБАМИ

К предыдущему рецепту добавить 1 луковицу, 1 ст. ложку сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, измельченную зелень петрушки.

Нарубленные грибы тушат в масле вместе с луком, смешивают со сметаной и зеленью, заправляют.

Блины жарят без грибов. Готовые блины целиком покрывают тонким слоем грибов и сворачивают рулетом.

ГРИБНОЙ ОМЛЕТ

350 г свежих белых грибов или шампиньонов, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 яйца, 4 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки грибного отвара, соль, жир.

Очищенные грибы и натертую петрушку тушат в масле до тех пор, пока не останется нужное количество жидкости, затем охлаждают. Яичные желтки смешивают с грибами и мукой, заправляют. В последнюю очередь добавляют взбитые яичные белки. Смесь наливают на жирную сковороду, запекают в духовке, пока омлет слегка не подрумянится и не пропечется.

Подавая к столу, на омлет кладут кусочки ветчины или тонкие кружочки сосисок и покрывают их краями омлета.

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

Омлет: 4 яйца, 4– 5 ст. ложек (1/2 стакана) молока или грибного отвара, соль, жир.
Начинка: 400 г свежих или 200 г отваренных грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 лук-порей, соль, укроп или зелень петрушки, 1—2 ст. ложки сметаны.

Яйца взбивают, добавляют жидкость и заправляют. Жир разогревают на сковороде, наливают яичную смесь и запекают на слабом жару в духовке или на плите, пока омлет не пропечется и слегка не подрумянится. При желании приготовить пышный омлет яичные белки отдельно взбивают в пену. В этом случае омлет запекают в духовке.

Готовый омлет покрывают начинкой из грибов. Для этого мелкие целые грибы или крупные грибы, нарезанные кусочками, тушат в масле вместе с нарезанным кружочками луком-пореем, добавляют сметану и приправы. Начинку покрывают краями омлета.

На гарнир подают жареный картофель и салат из огурцов или зеленый салат.

БЛИНЧИКИ ИЗ ЯИЦ И ГРИБОВ

200 г соленых грибов, 4 яйца, 2 ст. ложки картофельной муки, 4 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 50 г копченой корейки, 1 луковица, соль, растительное масло.

Грибы, лук и копченую корейку пропускают через мясорубку, тушат, охлаждают. Все продукты перемешивают и на сковороде в растительном масле поджаривают маленькие блинчики.

В качестве гарнира подают салат из помидоров или овощной салат.

ГРИБНЫЕ ЗАПЕКАНКИ

Грибные запеканки можно приготовить из грибов, отваренных в собственном соку или в воде, либо сушеных грибов. Свежие грибы выделяют при запекании слишком большое количество жидкости и занимают много места. Сушеных грибов берут в 3—4 раза меньше, чем грибов, подвергшихся тепловой обработке, — соленых или отваренных в собственном соку. Сушеные грибы тщательно промывают и вымачивают в холодной воде до мягкости, воды берут в 4—5 раз больше, чем грибов. В этой же воде грибы проваривают. Желательно, чтобы вода при этом впиталась в

грибы. Если же грибной отвар остается, его добавляют в запеканку.

Подготовленные грибы нарезают брусочками или шинкуют. Чтобы придать запеканке хороший вкус, грибы вместе с луком пассеруют в жиру.

Форму смазывают жиром. Приятнее всего запеканка выглядит в стеклянной огнеупорной форме, в которой блюдо можно подать прямо на стол. Можно использовать и формы из огнеупорной глины, алюминия или эмалированные формы. Подавая на стол, горячую форму ставят на подставку или на тарелку. Запеканку, приготовленную на противне или в жестяной форме, вынимают и подают на стол в целом виде или нарезают на порции.

Продукты укладывают в форму слоями или предварительно перемешав их. В первом случае нижний и верхний слои должны быть из таких продуктов, которые хорошо подрумяниваются и не пригорают: картофеля, овощей, макарон и т. д. Чтобы поверхность запеканки выглядела красиво, ее смазывают сметаной или кладут сверху кусочки сливочного масла, посыпают молотыми сухарями или тертым сыром. Если запеканку предполагается выбить из формы, дно формы и ее стенки посыпают молотыми сухарями.

В духовом шкафу запекают при средней температуре (180—200° С). В слишком горячей духовке запеканка быстро пригорает, оставаясь внутри не пропеченной. Продолжительность запекания составляет в среднем 35—40 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ

8—10 картофелин, 300—400 г отваренных грибов, 50—60 г жира, 1—2 луковицы, 2 яйца, 2 стакана молока, соль, перец, 1 ст. ложка молотых сухарей или тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла.

Отварной картофель нарезают толстыми ломтиками, сырой картофель — тонкими кружочками или брусочками. Грибы и лук шинкуют и поджаривают. Продукты слоями укладывают в смазанную жиром форму так, чтобы нижний и верхний слои составлял картофель. Сверху наливают смесь из взбитых яиц и молока, заправленную солью и перцем, посыпают моло-

тыми сухарями или тертым сыром и кладут кусочки масла. Запекают при средней температуре, пока яичная смесь не загустеет, картофель не станет мягким и сверху не образуется золотистая корочка.

На гарнир подают салат из помидоров, огурцов или квашеной капусты.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ И МАКАРОН

200 г макарон или лапши, вода, соль; 400 г соленых или отваренных в собственном соку грибов, 2 луковицы, 60—80 г копченой корейки, 2 яйца, 1½ стакана молока, соль, перец, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла.

Макароны опускают в горячую подсоленную воду и варят до готовности, отбрасывают на дуршлаг, нарезают кусочками длиной 2 –3 см. Копченую корейку нарезают маленькими кубиками и обжаривают. В полученном жире поджаривают нашинкованные грибы и лук. Подготовленные продукты слоями укладывают в форму так, чтобы в нижнем и верхнем слое были макароны или лапша. Сверху наливают заправленную солью и перцем яично-молочную смесь, смазывают сметаной и посыпают тертым сыром. Запекают при средней температуре (180—200° С), пока блюдо не подрумянится и не пропечется.

На гарнир подают тушеную морковь и салат из свеклы или помидоров.

Запеканку можно приготовить на растопленном жире или маргарине, в этом случае ее подают с тонко нарезанными ломтиками ветчины.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ И МЯСА

200 г отваренных в собственном соку грибов, 150 г вареного или жареного мяса, 200 г макарон или 8–10 картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 стакана молока, 2—3 яйца, соль, тертый сыр или молотые сухари.

Макароны отваривают, картофель может быть сырым или вареным. Грибы, мясо и другие продукты укладывают слоями в смазанную маслом форму так, чтобы

нижний и верхний слои составляли макароны или картофель. Взбитые яйца смешивают с молоком, заправляют и заливают смесью уложенные в форму продукты, сверху кладут кусочки масла и посыпают тертым сыром или молотыми сухарями. Запекают при средней температуре, пока блюдо не пропечется и не подрумянится. Если используется сырой картофель, то температура духовки должна быть несколько ниже, чем при использовании вареного картофеля, так как в этом случае для запекания требуется более продолжительное время (40—45 минут).

К запеканке подают растопленное масло или сметану и овощной салат.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ, МЯСА И РИСА

200 г свежих, не требующих тепловой обработки грибов, 100 г жареного или вареного мяса, 100 г беконной свинины, 1 луковица, 2 помидора, 1 соленый огурец, 1 корень петрушки, соль, перец, томат-пюре, 1 стакан риса, вода, отвар, молотые сухари или тертый сыр, сливочное масло.

Нарезанные кусочками грибы, мясо и приправы тушат в одной посуде и заправляют. Рис отваривают отдельно в подсоленной воде так, чтобы получилась рассыпчатая каша. Большую часть риса кладут в смазанную маслом форму таким образом, чтобы он полностью покрыл дно и стенки. В середине делают углубление, куда кладут тушенные с мясом грибы, нарезанные помидоры и огурец. Смесь покрывают оставшимся рисом. Если продукты слишком сухие, их слегка сбрызгивают отваром. Сверху посыпают молотыми сухарями или тертым сыром и кладут кусочки масла, запекают, пока блюдо слегка не подрумянится.

На стол подают со сметанным соусом, тушеными овощами и салатом из сырых овощей.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ И РЫБЫ

250 г отваренных в собственном соку или соленых грибов, 250 г отварной или жареной рыбы, 3 ст. ложки муки, 2 стакана молока или сливок, соль, перец, 3 яйца, молотые сухари или тертый сыр, (1 луковица).

Нарезанные кусочками грибы и рыбу кладут в смазанную жиром форму. Жир растапливают, слегка обжаривают в нем муку, а при желании и рубленый лук. Подливают молока, кипятят 8—10 минут, затем охлаждают. К соусу добавляют приправы и сырые яйца и наливают в форму, сверху посыпают молотыми сухарями или тертым сыром. Запеканка должна как следует пропечься и покрыться румяной корочкой.

Подают с горячим отварным картофелем и цветной капустой.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ И ЯИЦ

500 г отваренных в собственном соку или 100—200 г сушеных грибов, 60—80 г жирной беконной свинины, 2—3 луковицы, 6 яиц, 3 ст. ложки молока, соль, перец, острый соус.

Рубленые грибы, сало и лук тушат до готовности, затем охлаждают. Добавляют взбитые яйца и молоко, заправляют. Смесь перекладывают в смазанную жиром форму, запекают, пока она полностью не пропечется и слегка не подрумянится.

Подают в горячем виде с отварным картофелем, тушеными овощами и салатом из сырых овощей.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

1 кг белокочанной капусты, 50—60 г жиров, 500 г свежих или 250—300 г соленых грибов, 100 г постного копченого мяса, 1—2 луковицы, 1—2 яйца, 2 стакана воды или отвара, соль, мускатный орех, 1 ст. ложка сметаны, молотые сухари или тертый сыр.

Очищенную капусту шинкуют и вместе с жидкостью и частью жира тушат до полумягкости. Грибы и лук мелко рубят, а затем прожаривают с кубиками мяса в оставшейся части жира. Все продукты слоями укладывают в форму так, чтобы в нижнем и верхнем слоях была капуста. Сверху заливают смесью из муки, яиц и жидкости, заправленной солью и тертым мускатным орехом. Посыпают молотыми сухарями или тертым сыром и сбрызгивают сметаной и растопленным мас-

лом. Запеканка должна как следует пропечься и покрыться румяной корочкой.

На стол подают с отварным картофелем и овощным салатом.

ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ

1 л тушеной капусты, 2 стакана отваренных в собственном соку грибов, 1—2 соленых огурца, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, соль, 1—2 ст. ложки тертого сыра, (1 головка репчатого лука или лук-порей).

В смазанную жиром форму кладут грибы, на них капусту и нарезанные соленые огурцы. Жир растапливают, в нем пассеруют муку и репчатый лук или лук-порей. Добавляют молоко, варят и заправляют. Полученным густым соусом заливают продукты в форме. Сверху посыпают тертым сыром. Блюдо должно слегка подрумяниться, на стол его подают в горячем виде. Гарниром служит салат из сырых овощей.

Вместо соуса капусту можно посыпать толстым слоем смеси из тертого сыра и молотых сухарей, сверху залить сметаной и положить кусочки сливочного масла. Если капуста слишком сухая, то добавляют мясной бульон или грибной отвар, можно добавить также томат-пюре или свежие помидоры.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ И КРУПЫ

400 г соленых или отваренных в собственном соку грибов, 1—2 луковицы, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 2—3 ст. ложки маргарина или жира, 1 стакан ячневой или перловой крупы или риса, 3—4 стакана воды, соль, 2 яйца, 2—3 ст. ложки сметаны.

Грибы и лук шинкуют, петрушку или сельдерей натирают и все вместе тушат в жиру. Из крупы варят кашу, прибавляют грибы и сырые яйца, заправляют. Смесь кладут в смазанную жиром форму, покрывают сметаной и запекают, пока запеканка не подрумянится и не пропечется.

На гарнир подают томатный соус или соус из хрена и салат из свеклы или огурцов.

ПЫШНАЯ ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА

400 г соленых или отваренных в собственном соку грибов, 1 луковица, 2—3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2—3 ст. ложки муки, 2 стакана молока или бульона, 3—4 яйца, соль, 2 ст. ложки молотых сухарей или тертого сыра.

Шинкованные грибы и лук тушат в части жира. В другой посуде растапливают оставшуюся часть жира и обжаривают муку до желтоватого оттенка, добавляют молоко или бульон и кипятят, пока соус не загустеет.

Слегка охлаждают, соединяют с грибами и яичными желтками, заправляют. Под конец, осторожно помешивая, добавляют взбитые белки, все перекладывают в смазанную жиром форму, посыпают молотыми сухарями или тертым сыром и запекают, пока яйцо не загустеет, а блюдо со всех сторон не подрумянится. В той же форме сразу подают на стол, так как, постояв, запеканка опадает.

Гарнируют отварным картофелем, растопленным маслом и салатом из сырых овощей.

ПЫШНАЯ ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА С БЕЛЫМ ХЛЕБОМ

350 г соленых или отваренных в собственном соку грибов, 1 большая луковица, 2—3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 200 г черствого белого хлеба, 1—1½ стакана молока или отвара, соль, перец, 3—4 яйца, укроп или зелень петрушки, 1 ст. ложка сметаны, 1—2 ст. ложки молотых сухарей или тертого сыра.

Грибы пропускают через мясорубку. Белый хлеб нарезают ломтями, размачивают в молоке или отваре. Если жидкости много, хлеб слегка отжимают. В кастрюле разогревают часть жира, в нем обжаривают грибы, шинкованный лук и белый хлеб, заправляют. Другую часть жира взбивают, добавляют яичные желтки. Смесь тщательно взбивают, смешивают с грибами, а затем со взбитыми белками, перекладывают в смазанную жиром форму, покрывают сметаной и посыпают молотыми сухарями или тертым сыром. Зелень можно

соединить со смесью или посыпать ею уже готовое блюдо.

Подрумяненную и пропеченную запеканку подают на стол в горячем виде с растопленным маслом и салатом из сырых овощей, при желании и с отварным или жареным картофелем.

ПЫШНАЯ ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА С ВЕТЧИНОЙ И РИСОМ

300 г соленых или отваренных в собственном соку грибов, 100 г ветчины, 1 луковица, соль, перец, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 стакан риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан воды, 1 1/2—2 стакана молока или отвара, 3—4 яйца, 2—3 ст. ложки молотых сухарей или тертого сыра.

Шинкованные грибы и лук обжаривают вместе с нарезанной кубиками ветчиной, добавляют приправы и томат-пюре. Промытый рис тушат в разогретом в другой посуде масле, добавляют кипяток, продолжают тушить на слабом огне или в духовке. Когда вода впитается в рис, добавляют молоко или отвар и при высокой температуре доводят рис до мягкости. К остывшей каше добавляют грибы и яичные желтки, заправляют. Под конец кашу смешивают со взбитыми в густую пену белками и перекладывают в смазанную маслом форму. Посыпают молотыми сухарями или тертым сыром, дают пропечься и в меру подрумяниться. Запеканку сразу подают на стол со сметаной или растопленным маслом и салатом из сырых овощей.

ГРИБНОЙ ПУДИНГ

300 г соленых или отваренных в собственном соку грибов, 50 г сливочного масла, 1 луковица, соль, перец, 2—3 яйца, 1/2 стакана молотых сухарей или 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока или отвара, сливочное масло для смазывания формы, молотые сухари.

Грибы шинкуют или вместе с луком пропускают через мясорубку. Добавляют взбитое масло, яичные желтки, жидкость и молотые сухари или муку, затем заправ-

ляют. Последними добавляют взбитые яичные белки. Смесь кладут в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму для пудинга, накрывают крышкой и варят на водяной бане 45—60 минут. Готовый пудинг выбивают из формы, на стол подают в горячем виде.

Гарниром служит сметанный соус, жареный или отварной картофель и салат из моркови, огурцов или зеленый салат.

ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ

500—600 г свежих сморчков, шампиньонов, белых грибов или рыжиков, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, соль.
Для соуса: 2—3 ст. ложки муки, 1—1½ стакана грибного отвара или мясного бульона, 1 стакан сметаны, 1—2 яйца, 1—2 ст. ложки молотых сухарей или тертого сыра.

Свежие грибы тщательно промывают, обдают кипятком, жарят, давая испариться выделяющейся из грибов жидкости. К концу жарки грибы посыпают мукой и пассеруют, пока мука слегка не подрумянится. Добавляют жидкость и сметану, варят и заправляют. Соус должен быть довольно густым. В несколько остывший соус добавляют яйца. Грибы вместе с соусом переливают в низкую форму или на круглую сковороду, посыпают молотыми сухарями или тертым сыром, запекают в духовке до светло-золотистого цвета. На стол подают в той же посуде, в которой они запекались.

Соус можно приготовить и отдельно от грибов. В этом случае грибы после жарки перекладывают в форму, заливают густым сметанным соусом и запекают. На гарнир подают жареный или отварной картофель и салат из помидоров или свеклы.

ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ

500 г свежих, не требующих тепловой обработки грибов, 1—2 луковицы, 1—2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль, 3—4 ст. ложки сметаны или 2 ст. ложки отвара и 2 ст. ложки сметаны, 6—8 средних помидоров, 2 чайные ложки сливочного масла, укроп или зелень петрушки.

Подготовленные грибы шинкуют и вместе с луком тушат в жиру, давая жидкости частично испариться. Добавляют сметану и заправляют. Перекладывают в стеклянную огнеупорную форму или на блюдо, сюда же кладут помидоры плодоножкой книзу. На каждый помидор посыпают немного соли и кладут кусочек масла. Запекают в духовке, пока помидоры не пропекутся. При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью.

На гарнир подают рассыпчатую рисовую кашу или отварной картофель и зеленый салат, салат из огурцов или редиса.

ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ И ПОМИДОРАМИ

1 стакан риса, вода, соль; 500 г свежих грибов, 1 лук-порей, 2 ст. ложки маргарина, соль, 4—5 помидоров; 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки тертого сыра, (1—2 яичных желтка).

Из риса варят рассыпчатую кашу. Подготовленные грибы и лук-порей нарезают брусочками и тушат в жиру, давая жидкости испариться. Помидоры нарезают кусочками. Масло разогревают, в нем обжаривают муку, добавляют молоко и варят. Снимают с огня и несколько охлаждают. К полученному густому соусу можно добавить яичные желтки. Продукты слоями укладывают в форму: в нижнем слое рис, затем грибы и помидоры (аккуратно уложенные), сверху все заливают соусом и посыпают тертым сыром. Запекают до образования румяной корочки и сразу же подают на стол, гарниром служит зеленый салат.

ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ И БЕЛЫМ ХЛЕБОМ

4—5 ломтей белого хлеба, 1 стакан молока, 400 г свежих или 30—40 г сушеных грибов, 100 г постной ветчины, 3—5 яиц, соль, (перец), 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра.

Ломтики белого хлеба размачивают в молоке и укладывают в смазанную маслом форму или на сковороду.

Грибы обжаривают вместе с нарезанной кубиками ветчиной и покрывают ими ломтики хлеба. Сверху заливают взбитыми или смешанными с небольшим количеством молока яйцами либо в грибах делают углубления и яйца выпускают из скорлупы так, чтобы желтки оставались целыми. Яйца берутся из такого расчета, чтобы на каждого человека приходилось по одному яйцу; если же яйца взбивают, то на каждого человека достаточно 1/2—3/4 яйца. Яйца посыпают солью, перцем и тертым сыром, кладут кусочки масла. Запекают в духовке при средней температуре, пока яйца в меру не загустеют.

На стол подают в той же форме или на сковороде, на гарнир подходит отварной или жареный картофель, тушеные овощи и салат из сырых овощей.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ГРИБНОЙ РУЛЕТ

600 г свежих или 300 г соленых грибов, 40—50 г шпика, 2 луковицы, 1 яйцо, 1/2—1 стакан овсяных хлопьев, 2—3 шт. отварного картофеля или картофельное пюре, соль, (перец), молотые сухари, 1—2 ст. ложки растопленного сливочного масла, (отвар или молоко).

Мелко нашинкованные грибы тушат в нарезанном кубиками шпике до тех пор, пока не испарится основная часть жидкости, выделившейся из свежих грибов. К концу тушения добавляют измельченный лук, пассеруют. Смесь охлаждают, затем кладут яйцо, геркулес, размятый вилкой картофель или картофельное пюре и приправы. Если смесь недостаточно густа, добавляют молотые сухари, к слишком густой смеси подливают отвар или молоко. Хорошо перемешивают и придают ей форму батона. Укладывают в стеклянную огнеупорную посуду, сверху смазывают сметаной или растопленным маслом и посыпают молотыми сухарями или тертым сыром. Запекают до образования румяной корочки. Если рулет кажется слишком сухим, его сбрызгивают отваром.

На стол подают в той же посуде, нарезав ломтями. Гарнируют сметанным соусом и картофелем.

ЗАПЕЧЕННОЕ ГРИБНОЕ ПЮРЕ

600 г свежих, не требующих тепловой обработки грибов, 2—3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль, перец, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 50—60 г постной ветчины горячего копчения, жареное или вареное мясо, 1—2 ст. ложки тертого сыра, сок, отжатый из 1/2 лимона, зелень.

Свежие грибы очищают и моют, в сыром виде пропускают через мясорубку, тушат в 1 ст. ложке жира, добавляют приправы. Оставшуюся часть жира разогревают, обжаривают в нем муку, а затем проваривают с молоком. Грибное пюре выпаривают, смешивают с соусом, добавляют измельченное мясо. Смесь перекладывают в огнеупорную форму или посуду, посыпают тертым сыром, сбрызгивают лимонным соком и запекают. Готовое блюдо посыпают зеленью, на гарнир подают гренки из белого хлеба и соленые огурцы или сборный овощной салат.

СМОРЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

600 г свежих сморчков, соль, 2—3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложка зелени петрушки, 2 ст. ложки тертого сыра.

Тщательно промытые сморчки нарезают кусочками, посыпают солью и жарят в масле 10—15 минут. Затем грибы посыпают мукой, размешивают и жарят еще несколько минут. Заливают сметаной, варят 1—2 минуты. Слегка охлаждают и добавляют яйцо. Грибы помещают в смазанную жиром форму, посыпают тертым сыром и кладут кусочки масла, запекают до образования румяной корочки. Готовое блюдо посыпают зеленью.

На стол подают с гренками из белого хлеба или с вареным рисом и зеленым салатом из свежих огурцов.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

500 г свежих сыроежек или шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. ложки жира или маргарина, 2—3 ст.

ложки молотых сухарей, 2 яйца, зелень петрушки, соль, 2 ст. ложки тертого сыра; сливочное масло.

Выбирают грибы среднего размера, с круглой шляпкой. Ножки отрезают так, чтобы шляпка оставалась целой, мелко шинкуют их и тушат в жиру вместе с нашинкованным луком, слегка охлаждают, добавляют молотые сухари, сырые яйца и приправы. Целые сырые шляпки грибов наполняют полученной смесью, укладывают в смазанную жиром посуду или форму. Сверху посыпают тертым сыром и кладут кусочки масла. Запекают, пока грибы не пропекутся, а начинка слегка не подрумянится.

На стол подают с отварным картофелем или рисом и с томатным соусом.

ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

500 г свежих сыроежек или шампиньонов, 2 ст. ложки жира или маргарина, 1 стакан вареного риса (2—3 ст. ложки сырого риса), 1 яйцо, 1 корень петрушки, соль, тертый сыр, сливочное масло.

У грибов среднего размера с круглой шляпкой вырезают ножку так, чтобы шляпка оставалась целой. Ножки мелко нарезают поперек волокон и тушат в жиру вместе с натертой петрушкой. Добавляют вареный рис, сырое яйцо и заправляют. На шляпки грибов посыпают немного соли, наполняют их фаршем и укладывают в смазанную жиром огнеупорную посуду или форму. Сверху кладут кусочки масла и посыпают тертым сыром. Запекают, пока грибы не пропекутся и все блюдо не покроется золотистой корочкой. Оставшийся фарш запекают горкой.

На гарнир подают сметанный соус, соусы с луком или хреном, а также тушеные или вареные овощи.

ГРИБНЫЕ НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ И ОВОЩЕЙ

Грибные начинки разнообразят вкус овощных блюд и пирогов. Начинку можно приготовить только из грибов или с добавлением к ним различных подходящих по вкусу продуктов.

Для приготовления начинок можно использовать различные грибы. К грибам со слабо выраженным вкусом рекомендуется добавлять в большом количестве пряности и другие продукты; грибы с высокими вкусовыми качествами используются с небольшим количеством добавочных продуктов, имеющих мягкий вкус.

Рецепты рассчитаны на приготовление 600 г начинки; этого вполне достаточно для начинки теста, приготовленного из такого же количества муки, или для начинки овощей на 4—5 человек.

НАЧИНКА ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

600 г свежих, не требующих тепловой обработки грибов, соль, 50 г жира, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана сметаны.

Грибы чистят, моют и мелко шинкуют. Жир разогревают, в нем тушат грибы и лук до тех пор, пока жидкость не испарится. К загустевшей грибной массе добавляют муку и сметану, доводят до кипения и заправляют.

НАЧИНКА ИЗ СОЛЕНЫХ ГРИБОВ

400 г соленых грибов, 50 г жира или копченого шпика, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки сметаны, соль, зелень петрушки, 2 ст. ложки риса или 3/4 стакана рассыпчатой рисовой каши, перец или мускат.

Грибы моют, очень соленые грибы вымачивают в холодной воде. Шпик нарезают кубиками, в нем жарят нашинкованные грибы и лук. Муку смешивают с грибами, затем добавляют сметану и все вместе доводят до кипения. Из риса варят рассыпчатую кашу, смешивают с грибами, начинку заправляют.

НАЧИНКА ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

100 г сушеных грибов, вода, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, грибной отвар, соль, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Грибы моют, вымачивают, отваривают до мягкости и шинкуют. Масло разогревают, грибы и шинкованный лук тушат в нем до мягкости. Сверху посыпают мукой, обжаривают несколько минут, добавляют грибной отвар и измельченное яйцо, заправляют.

ГРИБНАЯ НАЧИНКА С ПОМИДОРАМИ

500 г свежих или 300 г соленых грибов, 2—3 ст. ложки томата-пюре, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 ст. ложки маргарина или жира, 2 яичных желтка, молотые сухари, соль, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки.

Грибы чистят и моют, очень соленые грибы вымачивают в холодной воде. Петрушку и морковь натирают или шинкуют. Шинкованные или пропущенные через мясорубку грибы, томат-пюре и коренья тушат в жиру, пока не испарится излишняя жидкость. Охлаждают, добавляют сырые яичные желтки и такое количество молотых сухарей, чтобы начинка была достаточно густой, затем заправляют.

ГРИБНАЯ НАЧИНКА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

400 г свежих или 20 г тушенных в собственном соку грибов, 75 г постной ветчины горячего копчения, 75 г сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3—4 ст. ложки сметаны, (соль), (молотые сухари).

Свежие грибы чистят, моют и тушат в собственном соку. Шинкованные или пропущенные через мясорубку грибы смешивают с нарубленной ветчиной, яйцом, тертым сыром и сметаной, заправляют. Если в грибах много сока и начинка получается недостаточно густой, добавляют немного молотых сухарей.

Если начинка предназначена для овощей, которые потом запекают, то яйцо и начинку кладут в сыром виде.

НАЧИНКА ИЗ ГРИБОВ И КАПУСТЫ

400 г свежих или 200 г соленых грибов, 1 луковица, 400 г капусты, 2—3 ст. ложки маргарина или жира, соль, мускатный орех, тмин, (яйцо).

Грибы, лук и капусту нарезают соломкой или шинкуют. Лук поджаривают в жиру до прозрачности, затем добавляют грибы и капусту и тушат до мягкости. Излишней жидкости дают испариться. Начинку заправляют, при желании добавляют мелко нарубленное вареное яйцо.

ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ

8—10 листьев белокочанной капусты, вода, соль. Грибную начинку приготовляют с копченым шпиком, добавляют 1—2 ст. ложки томата-пюре, кусочек сельдерея и ½ стакана рассыпчатой рисовой каши.
Для тушения: 2 ст. ложки жира, 3—4 ст. ложки сметаны.

Капустные листья или мягкий кочан капусты варят в подсоленной воде до мягкости, черешки листьев слегка отбивают или частично срезают. На каждый капустный лист кладут 2—3 ст. ложки начинки и заворачивают его. Голубцы поджаривают в жиру, затем тушат на плите в низком сотейнике, накрытом крышкой, или в духовом шкафу на противне. К концу тушения добавляют сметану, которую используют как соус к голубцам. Можно приготовить и сметанный соус с мукой.

Подают с отварным картофелем и салатом из огурцов или моркови.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

8—10 помидоров средней величины, соль, перец. Грибную начинку готовят с жирной ветчиной, во время тушения прибавляют содержимое помидоров, 2—3 ст. ложки молотых сухарей и столько же тертого сыра.

У помидоров срезают верхушки, удаляют мякоть и семена, солят, посыпают перцем, наполняют грибной

начинкой, сверху накрывают отрезанным куском. Помидоры укладывают на смазанный жиром противень, сверху посыпают немного тертого сыра. Запекают, пока помидоры и начинка не пропекутся (15—20 минут).

Гарниром служит сметанный соус, отварной картофель или рис и зеленый салат или салат из огурцов.

ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ НА ТЕСТЕ (ИТАЛЬЯНСКАЯ ПИЦЦА)

Тесто I: 2 стакана блинной муки, 3/4 стакана воды, соль.
Тесто II: 200 г муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2—3/4 стакана теплого молока, 15—20 г дрожжей, соль.
Начинка I: 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 100 г шпика, 2—3 яйца, 1/2 стакана молока или воды, соль, перец, 2 ст. ложки зелени петрушки.

Продукты, предназначенные для приготовления теста I, замешивают, тесто выдерживают в теплом месте 30—40 минут. Тесто II до употребления должно вдвое увеличиться в объеме. Затем тесто раскатывают, покрывают им дно и стенки раздвижной формы. Грибы и шпик нарезают маленькими кубиками и насыпают на тесто. Яйца взбивают, смешивают с жидкостью и приправами, заливают грибы и запекают в духовке, пока блюдо не пропечется и не подрумянится. На стол подают в горячем виде, к блюду можно предложить зеленый салат и вино.

Начинка II: 2 ст. ложки растительного масла, 150 г свежих небольших грибов, 2 ст. ложки томата-пюре, 4—5 помидоров, 10 свежих килек или килек пряного посола, 100 г сыра, (1—2 сосиски или сардельки).

Тесто, покрывающее дно и стенки раздвижной формы, сбрызгивают растительным маслом, затем смазывают томатом-пюре. На середину кладут половинку помидора, срезанной стороной кверху. Вокруг помидора укладывают целые или разрезанные пополам грибы,

свернутые рулетом кильки и ломтики помидоров, при желании также ломтики колбасы. Сверху равномерно располагают треугольные ломтики сыра. Продукты, не покрытые сыром, сбрызгивают растительным маслом. Запекают в духовке на сильном жару (240—250° С), пока сыр не растает, а блюдо не пропечется и слегка не подрумянится (15—20 минут). На стол подают в горячем виде, гарниром может служить зеленый салат или стручковый перец.

«КАРМАШКИ» С ГРИБАМИ (25—30 ШТ.)

500 г свежих грибов, 1—2 луковицы, 1 ст. ложка жира, соль, (молотые сухари).
Тесто: 2 стакана муки, 1/2 стакана воды или молока, 1—2 яйца, 2—3 ст. ложки разогретого масла, соль.

Грибы шинкуют, вместе с луком тушат в жиру, заправляют. Из остальных продуктов замешивают тесто, дают постоять 20—30 минут, чтобы тесто взошло, раскатывают на пирожковой доске тонким слоем и нарезают на маленькие квадратики. На каждый кусочек кладут горкой грибы. Края теста смазывают яйцом и защипывают так, чтобы образовались треугольные или более узкие четырехугольные «кармашки». Их варят в подсоленной воде до готовности (пока не всплывут на поверхность) и подают на стол в супе. При желании «кармашки» заливают разогретым маслом и подают как отдельное блюдо.

«Кармашки» с грибами можно запекать и в большом количестве жира (во фритюре), подрумянивая со всех сторон. В этом случае их подают на завтрак со сметанным соусом и тушеными овощами.

ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ (20—30 ШТ.)

Тесто: 2 стакана муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 3/4 чайной ложки пищевой соды, 1/2 чайной ложки соли, 2—3 ст. ложки сметаны или простокваши, яйцо для смазывания.
Начинка: 200—250 г отваренных грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец, укроп или зелень петрушки, (молотые сухари).

Муку смешивают с пищевой содой и солью, затем, постепенно добавляя жир и жидкость, тесто рубят, месят и на 30 минут ставят на холод.

Грибы шинкуют или пропускают через мясорубку, добавляют обжаренный в масле шинкованный лук, сметану, приправы и рубленое яйцо. Если начинка получилась слишком жидкой, добавляют немного молотых сухарей.

Тесто раскатывают слоем толщиной 1/2 см и формуют маленькие пирожки. Для того чтобы края теста не расклеивались, их сначала смазывают яйцом, после чего плотно защипывают. Перед тем как положить пирожки в духовой шкаф, их смазывают яйцом и выпекают на сильном жару, пока они не подрумянятся.

Пирожки можно печь также из дрожжевого, слоеного и песочного теста.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ

4—5 больших ломтей ржаного хлеба или сепика, 30—40 г маргарина или растительного масла, 1—1 1/2 стакана жареных или тушеных грибов (см. с. 484 и 493), 4—5 сваренных в мешочек яиц или 5—6 ст. ложек тушеной моркови и гороха, зеленый салат или зеленый лук.

Ломти хлеба поджаривают с обеих сторон на сковороде или слегка подсушивают в электрогриле до образования хрустящей корочки, но так, чтобы внутри хлеб оставался мягким. На каждый ломоть укладывают горкой грибы, жареные или тушеные, с небольшим количеством соуса. В грибной горке тыльной стороной ложки делают углубление, куда кладут очищенное от скорлупы яйцо, сваренное в мешочек (варить 5 минут), или горячие тушеные овощи. К столу подают в горячем виде, гарнируют зеленым салатом или рубленым зеленым луком.

Горячие бутерброды с грибами едят ножом и вилкой. Горячие бутерброды с грибами подходят к супам, их подают также на завтрак или ужин. В последнем случае на них можно положить больше продуктов и гарнировать тушеными овощами.

ТЕСТО ДЛЯ ПИРОГОВ С ГРИБАМИ

Песочное тесто: 1 стакан муки, 100 г маргарина или сливочного масла, соль.

Песочное тесто со сметаной: 1 стакан муки, 50 г маргарина, 50 г сметаны, соль.

Песочное тесто с творогом: 1 стакан муки, 120 г маргарина, 120 г творога, соль, (1 яичный желток).

Песочное тесто с картофелем: 1 стакан муки, 120 г маргарина, 120 г картофеля, соль, (1 яичный желток).

Песочное тесто с сыром: 1 стакан муки, 100—120 г маргарина, 100—120 г тертого сыра, (1 яичный желток).

Песочное тесто на дрожжах: 1 стакан муки, 75—80 г маргарина, 25 г дрожжей, 2—3 ст. ложки воды.

Слоеное тесто быстрого приготовления: 1 стакан муки, 75—100 г маргарина, 1/2 яйца, 1—2 ст. ложки воды или молока, 1 чайная ложка уксуса.

Тесто, рекомендуемое во всех вышеприведенных рецептах, приготовляют одинаково: муку холмиком насыпают в миску или на пирожковую доску, сверху равномерно распределяют жир, в сделанное в муке углубление наливают жидкость. Вначале тесто месят, нарубая продукты тупой стороной ножа; когда же кусочки жира уже достаточно раскрошены, тесто, сдавливая руками, скатывают в компактный гладкий шар. Перед тем как раскатать, тесто выдерживают в холодном месте не менее 30 минут (кроме дрожжевого теста).

Песочное тесто можно приготовить и со взбитым жиром, добавляя муку и другие продукты после полного размягчения жира.

Пироги с грибами выпекают также из других видов теста: дрожжевого, слоеного, заварного или лапшового.

Начинки, как правило, должно быть столько же, сколько приготовлено теста.

Из 1 стакана муки получается 10—16 маленьких пирожков.

ГРИБЫ С РЫБНЫМИ БЛЮДАМИ

ОТВАРНАЯ РЫБА В ГРИБНОМ СОУСЕ

600 г рыбного филе, соль, вода, перец, 1 лавровый лист, уксус; 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка муки, 1 стакан рыбного отвара, 1/2 стакана маринованных грибов, 2 ст. ложки сметаны, укроп или зеленый лук, репчатый лук, 1 кислое яблоко и 2—3 ломтика лимона.

Рыбное филе нарезают кусками, солят и оставляют на 10 минут, чтобы рыба пропиталась солью. Варят в заправленной воде до мягкости (10—12 минут) и перекладывают на блюдо. Сверху наливают горячий соус. Он приготовляется следующим образом: разогревают маргарин, в нем пассеруют муку и лук, добавляют рыбный отвар и измельченные грибы, варят, пока соус не станет сравнительно густым, добавляют сметану, зелень и ломтики яблока или лимона.

На гарнир подают картофельное пюре или отварной картофель и салат из огурцов или зеленый салат.

ОТВАРНЫЕ РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

800 г рыбного филе, соль, лимонный сок, вода, перец, лук, 1 лавровый лист; 300 г свежих, не требующих тепловой обработки грибов, 1—2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока или грибного отвара, укроп, ломтики лимона, белое вино.

Рыбное филе солят, сбрызгивают лимонным соком, заворачивают рулетом так, чтобы кожа была с наружной стороны, и обвязывают ниткой. Рулеты варят в остро заправленной воде до готовности (примерно 10 минут). Готовые рулеты осторожно вынимают из воды, нитки удаляют. Очищенные свежие грибы тушат в масле целиком или разрезав пополам, добавляют муку и жидкость, проваривают, заправляют вином. Уложенные на блюдо рулеты заливают грибным соусом, на

каждый рулет кладут ломтик лимона и веточку укропа.

На гарнир подают отварной картофель или рис и зеленый салат.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

600 г рыбного филе или 1 кг свежих килек или салаки, 1 луковица, 1 стакан соленых или 400 г свежих грибов, 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, (1/2 стакана воды или бульона), соль, зелень петрушки или зеленый лук, 2 ст. ложки сметаны, (2 помидора или томат-пюре).

Рыбное филе нарезают кусками, кильки и салаку очищают и моют, лук и грибы шинкуют. Продукты слоями укладывают в низкий сотейник: снизу и сверху помещается рыба, между ними кладут лук, грибы и кусочки масла, каждый слой солят. Если используются свежие грибы, то жидкости не добавляют, к соленым грибам добавляют воду или отвар. Посыпают зеленью и кладут сметану. Тушат под крышкой до полной готовности (15—20 минут).

Гарнируют отварным картофелем или рассыпчатой кашей.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

500 г рыбного филе, соль, лимонный сок или уксус, 1 луковица, сливочное масло, 1 морковь, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 стакан маринованных грибов, 1/2 стакана бульона, 2—3 ст. ложки томата-пюре или 3—4 свежих помидора, 1 ст. ложка зелени петрушки или зеленого лука, 4—5 ломтиков лимона.

Рыбное филе нарезают узкими кусочками, сбрызгивают уксусом или лимонным соком, посыпают солью и выдерживают 10—15 минут в холодном месте, затем укладывают в смазанную маслом форму или огнеупорную посуду. Овощи и грибы нарезают брусочками, тушат в кастрюле в части масла, через некоторое время добавляют бульон и томат-пюре и варят 8—10 минут.

Полученным соусом заливают рыбу и тушат в закрытой посуде на плите или в духовом шкафу до готовности (10—15 минут). Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью и украшают ломтиками лимона.

На гарнир подают отварной картофель или рис и овощной салат.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

600 г рыбного филе или 1 кг окуней или судака, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка острого соуса («Южный», соевый и др.), 3 головки репчатого лука или лука-порея, 300 г свежих или 50 г сушеных грибов, 6—7 картофелин, уксус или лимонный сок, соль, имбирь или мускат, 1 кислое яблоко или половина лимона, зелень.

Рыбу очищают и разделывают на филе, куски филе слоями укладывают в смазанный маслом низкий сотейник, перемежая их нарезанным отварным картофелем, приправами и подготовленными нашинкованными грибами. Заливают оставшимся растительным маслом, смешанным с натертым яблоком или лимонным соком. Посуду накрывают крышкой, тушат на слабом огне, пока рыба не будет готова (15—20 минут).

При подаче на стол посыпают рубленой зеленью, на гарнир подают вареную цветную капусту и салат из огурцов или зеленый салат.

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ

600 г рыбного филе или 1 кг свежих килек, салаки или окуней, 2—3 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 2 чайные ложки муки, 2 луковицы, 250 г маринованных или соленых грибов, 2—3 ст. ложки томата-пюре или 4—5 помидоров, 2 ст. ложки кислого сока (яблочного или лимонного) или белого вина, 1/2 стакана рыбного или грибного отвара, 2—3 ст. ложки сметаны, зеленый лук.

Свежую рыбу очищают и разделывают на филе, куски филе укладывают в смазанную жиром низкую каст-

рюлю. Сверху и в промежутки наливают томатный соус с грибами, приготовленный следующим образом: в разогретом маргарине слегка подрумянивают муку, нашинкованные лук и грибы, добавляют томат-пюре и жидкость, варят и заправляют. Рыбу тушат под крышкой на слабом огне до готовности (15—20 минут). Готовое блюдо посыпают рубленым зеленым луком.

Гарнируют отварным картофелем, рисом или картофельным пюре.

ТРЕСКА С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

700 г филе трески, соль, уксус или лимонный сок, мука, 1/2 стакана растительного масла, 6 отварных картофелин, долька чеснока, 4—5 помидоров, 200—250 г свежих грибов, перец, 1/2 стакана вина или яблочного сока, 1 ст. ложка зелени петрушки или укропа, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла.

Филе трески нарезают кусками, посыпают солью и сбрызгивают кислым соком, немного выдерживают на холоде, затем обваливают в муке и жарят в растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Сковороду или огнеупорную форму смазывают растительным маслом, дно покрывают нарезанным картофелем, сверху укладывают куски жареной рыбы. В оставшемся от жарки рыбы растительном масле пассеруют тертый чеснок, шинкованные помидоры и грибы. После пассеровки к пюреобразной массе добавляют вино и приправы. Рыбу заливают полученной смесью, сверху посыпают молотыми сухарями, кладут кусочки сливочного масла и запекают в духовке 10—15 минут.

На стол подают в горячем виде с жареным картофелем и салатом из огурцов.

РЫБА С РИСОМ И ГРИБАМИ

700 г филе трески или окуня, 1 стакан риса, долька чеснока, 1 лук-порей, 4 ст. ложки растительного масла или маргарина, соль, перец, 200 г свежих, не требующих тепловой обработки грибов, вода, 1 стакан свежего гороха или консервированного

зеленого горошка, помидоры или красный стручковый перец, зелень, 1 кислое яблоко или 3—4 ломтика лимона.

Рыбное филе нарезают кусками и, посыпав солью, выставляют на холод. Рис вместе с тертым чесноком и нарезанным луком-пореем слегка обжаривают в жиру, но не подрумянивают, добавляют воды и варят на слабом огне. Грибы тушат в собственном соку, вместе с выделившейся из них жидкостью смешивают с рисом и вновь тушат до готовности. Свежий горох и рыбу прибавляют примерно в середине тушения и, не помешивая, доводят до готовности на пару. Под конец добавляют нарезанные тонкими ломтиками коренья, все продукты тушат еще минут пять. Готовое блюдо украшают ломтиками лимона.

На гарнир подают салат из сырых овощей.

РЫБА ЖАРЕНАЯ С ГРИБАМИ

1 кг камбалы, соль, уксус, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, молотые сухари, растительное масло или жир; 200 г консервированных или 400 г свежих грибов, 4 луковицы, 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, укроп или зелень петрушки, 1 яблоко или пол-лимона, (помидоры или красный стручковый перец).

Камбалу очищают, внутренности, голову и плавники удаляют. Рыбу солят, сбрызгивают уксусом и на полчаса выставляют на холод. Затем опускают в яично-молочную смесь, обваливают в молотых сухарях, обжаривают в жиру до образования румяной корочки и кладут на подогретое блюдо. Целые или нарезанные кусочками грибы вместе с рубленым луком тушат в жиру, пока не испарится жидкость. Для вкуса добавляют соли, измельченную зелень и тертое яблоко или лимонный сок. На каждую рыбу кладут горкой грибы, блюдо украшают зеленью и помидорами или стручковым перцем.

К рыбе подают сметанный или томатный соус и отварной картофель.

ОКУНЬ ЖАРЕНЫЙ В ГРИБНОМ СОУСЕ

1 кг очищенных окуней, мука, жир, соль, лимонный сок; 1 ст. ложка жира или сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана рыбного или грибного отвара, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка белого вина или лимонного сока, 1 кислое яблоко, 1 яичный желток, 250 г свежих или 100—125 г отваренных в собственном соку грибов (белые грибы, рыжики, лисички).

Рыбу нарезают кусками, посыпают приправами и дают немного постоять, затем обваливают в муке, жарят, подрумянивая с обеих сторон, и укладывают на блюдо.

Жир разогревают, обжаривают в нем муку до золотистого цвета, добавляют отвар, сметану, вино, тертое яблоко и приправы, кипятят. Под конец добавляют яичный желток. Куски рыбы заливают соусом, сверху кладут отваренные в собственном соку целые или разрезанные пополам грибы. При подаче на стол все продукты должны быть горячими.

На гарнир подают отварной картофель или картофельное пюре и зеленый салат или салат из редиса.

КАМБАЛА ЖАРЕНАЯ С ГРИБАМИ, ЛУКОМ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

4—5 камбал средней величины, соль, уксус, мука, жир; 200 г свежих, не требующих тепловой обработки грибов, 3 луковицы, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, зелень петрушки, укроп.

Очищенную рыбу заправляют солью и уксусом и дают постоять 1 час, затем обваливают в муке и жарят, подрумянивая с обеих сторон. Подготовленные грибы нарезают кусочками, лук кружочками, огурцы тонкими ломтиками и поджаривают в жире в отдельной посуде. Жареную рыбу укладывают на блюдо в один ряд, на каждую рыбу кладут слой жареного лука, на него слой грибов и сверху соленые огурцы. Вокруг рыбы раскладывают отварной картофель. Блюдо посыпают рубленой зеленью.

РУБЛЕНАЯ РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

500 г рыбного филе, 1 стакан молока или отвара, 1 яйцо, 2—3 черствых ломтика белого хлеба, 1—2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль, перец, молотые сухари.
Фарш: 150—200 г белых грибов или лисичек, 2—3 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 1 луковица, зелень петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, растительное масло.

Очищенные от кожи рыбные филе пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке или в отваре белый хлеб, сырое яйцо, растопленное масло и приправы и взбивают до образования вязкой однородной массы. Рубленые лук и грибы жарят в жире, смешивают с измельченной зеленью петрушки и рубленым яйцом. Рыбную массу выкладывают на посыпанную молотыми сухарями пирожковую доску и раскатывают слоем толщиной 1 см, кладут на нее грибной фарш и заворачивают рулетом. Приготовляют один большой или несколько маленьких фаршированных рулетов. Большой рулет запекают в духовке, маленькие рулеты жарят в большом количестве растительного масла.

На гарнир подают отварной картофель или рис, томатный соус и салат из огурцов или зеленый салат.

ЩУКА ИЛИ СУДАК, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

1 большая щука или судак (1—1½ кг), соль, лимонная кислота.
Начинка: 300 г свежих или 150—200 г консервированных грибов, 2 ст. ложки растительного или сливочного масла, 2 луковицы, ½ стакана молотых сухарей, кусочек сельдерея, 1 ст. ложка зелени сельдерея или петрушки, соль, перец.
Для запекания: 5 тонких ломтиков шпика, тертый сыр.
Для соуса: 2—3 ст. ложки сметаны, рыбный отвар, 1 чайная ложка муки, 1 лимон.

Рыбу очищают, внутренности и голову удаляют. Позвоночник и часть окружающего его мяса вырезают,

рыбу начиняют тушеными грибами. Все входящие в начинку продукты мелко шинкуют или натирают, тушат в растительном масле. Добавляют и очищенные от костей куски рыбы. Заправленную начинку кладут в рыбу. Затем рыбу зашивают, укладывают на сковороду, покрывают ломтиками шпика и посыпают тертым сыром и солью, запекают 20—30 минут. Время от времени рыбу смачивают рыбным отваром или растопленным маслом. Из образовавшейся на сковороде жидкости, добавив муку и сметану, готовят соус. Уложенную на блюдо рыбу украшают дольками лимона.

Гарнируют соусом и жареным картофелем или крокетами из картофеля.

ЛЕЩ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ И РИСОМ

1 лещ (800 г — 1 кг), соль, уксус, 1/2 стакана риса, вода, 200 г соленых грибов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 60 г сливочного масла или маргарина, 1 луковица, зелень петрушки или зеленый лук, молотые сухари или тертый сыр, 150—200 г сметаны.

Рыбу очищают от чешуи, удаляют плавники, жабры или голову, вынимают внутренности, промывают и затем вырезают позвоночник. Внутрь насыпают соли и сбрызгивают уксусом. Рыбу выдерживают в холодном месте 20—30 минут. Для фарша отваривают до мягкости рис, добавляют рубленые грибы, яйцо, поджаренный в масле лук и рубленую зелень, заправляют. Если фарш слишком сухой, добавляют сметаны и наполняют фаршем рыбу. Затем укладывают ее на сковороду или в огнеупорную посуду, смазывают сметаной, посыпают молотыми сухарями или тертым сыром и запекают.

Гарнируют отварным картофелем и сметанным соусом.

РЫБА, ШПИГОВАННАЯ ГРИБАМИ

1 кг свежего судака, окуня или камбалы, 1 стакан отваренных грибов, 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, соль, лимонный сок или уксус, вода, рыбный отвар, 2—3 ст. ложки сметаны, молотые сухари.

Рыбу очищают, удаляют внутренности. Острым ножом делают надрезы в рыбной мякоти и вкладывают в них грибы, нарезанные продолговатыми кусочками. Рыбу изнутри и сверху посыпают солью и сбрызгивают кислым соком. Если грибы останутся, то ими заполняют рыбу. Затем рыбу перекладывают на смазанную жиром сковороду, сверху кладут кусочки масла и посыпают молотыми сухарями. Запекают, время от времени поливая жидкостью, пока рыба не будет готова. На стол подают с отварным или жареным картофелем и зеленым салатом или салатом из огурцов. Соус приготовляют из жидкости, оставшейся на сковороде после жарения, добавляют сметану и заправляют солью и кислым соком.

РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ГРИБАМИ

800 г рыбного филе, соль, лимонный сок, 200 г отваренных грибов, 1 луковица, немного петрушки, 1 стакан грибного или рыбного отвара, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 соленый огурец, 1 стакан сметанного соуса, молотые сухари.

Рыбное филе солят, сбрызгивают лимонным соком. Отваренные в воде или в собственном соку грибы мелко шинкуют и кладут тонким слоем на рыбное филе вместе с нарезанными кружочками луком и петрушкой. Рыбное филе заворачивают рулетом и перевязывают нитками длиной 10—15 см. Рулеты укладывают в смазанную жиром огнеупорную посуду или форму, сверху кладут кусочки масла и заливают грибным или рыбным отваром. Между рулетами помещают тонкие ломтики соленого огурца, заливают густым сметанным соусом и посыпают молотыми сухарями, запекают в духовом шкафу с верхним обогревом 6—7 минут, чтобы блюдо слегка подрумянилось. Затем удаляют нитку.

На гарнир подают отварной картофель или рис.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБАМИ

800 г рыбного филе, соль, 300 г свежих или 150 г соленых грибов, 2—3 ст. ложки сливочного масла,

1 ст. ложка муки, 1—2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, 3 ст. ложки тертого сыра, 4—6 ст. ложек грибного или мясного бульона.

Очищенное рыбное филе укладывают в огнеупорную посуду или форму, добавляют немного соли и запекают в духовке (10—15 минут).

Шинкованные грибы тушат в масле, добавляют муку, бульон и сметану. Соус должен быть довольно густым. В остывший соус отбивают яйцо, затем заливают им запеченную рыбу. Посыпают тертым сыром, снова помещают в духовку, запекают до образования румяной корочки и сразу же подают на стол. Если рыбное филе нарезано достаточно тонко, то грибной соус можно класть на сырую рыбу и запекать блюдо только один раз.

На гарнир подают отварной картофель или рис и овощной салат.

ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ СЕЛЬДЬ, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

2—3 сельди, 1 стакан отваренных грибов, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки сметаны.

Соленую сельдь вымачивают в воде, затем удаляют голову, внутренности и кости, оставляя рыбу целой со стороны спинки. Шинкованные грибы и лук тушат в масле, добавляют рубленое вареное яйцо и сметану. Сельдь фаршируют грибами. Каждую сельдь в отдельности обвертывают фольгой или пергаментной бумагой и запекают в духовом шкафу на противне. Если хотят запечь рыбу на углях, то завернутую в фольгу рыбу предварительно обвертывают влажными газетными листами.

Гарнируют печеным или отварным картофелем и пикантным томатным, винным соусом или соусом с луком.

ГРИБЫ С МЯСНЫМИ БЛЮДАМИ

МАКАРОНЫ С СОУСОМ ИЗ МЯСА И ГРИБОВ

300 г макарон, вода, соль;
200 г свежих или 100 г соленых грибов, 100 г шпика, 1 стакан вареных или жареных мясных обрезков, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1—2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка молотых сухарей, бульон, зелень петрушки или зеленый лук.

Макароны отваривают в подсоленной воде до мягкости, откидывают на сито и дают воде стечь, затем укладывают на блюдо так, чтобы посередине оставалось углубление. Нарезанные соломкой грибы тушат с кубиками шпика и кореньями до готовности, добавляют молотые сухари и бульон, кипятят вместе с нарезанным мясом и заправляют. Соус должен быть довольно густым. Его наливают в оставленное в макаронах углубление и посыпают сверху измельченной зеленью.

Гарнируют салатом из свеклы или огурцов.

ГРИБЫ С КОЛБАСОЙ

6—8 сарделек или 8—10 сосисок, 50—60 г копченого шпика, 1 луковица, полкорня сельдерея, 300 г свежих грибов, 1 стакан яблочного сока или вина, 1 чайная ложка острого соуса («Южный» или др.), соль, перец.

Сардельки или сосиски разрезают продольно пополам, поджаривают с нарезанным тонкими ломтиками копченым шпиком и снимают со сковороды. В этом же жире жарят, слегка подрумянивая, рубленый лук и тертый сельдерей, подливают вино или сок, доводят до кипения, затем добавляют измельченные грибы и приправы. Через некоторое время в соус кладут также сардельки или сосиски, и все продукты тушат вместе еще 10—15 минут.

Подают в горячем виде, гарнируя отварным картофелем или рисом и салатом из сырых овощей.

ТУШЕНОЕ МЯСО И ФАСОЛЬ С ГРИБАМИ

600 г свинины или баранины, (1 ст. ложка жира), 2 луковицы, 500 г стручков фасоли, 1—2 стакана воды или отвара, 300 г свежих или 150 г соленых грибов, 2 ст. ложки томата-пюре или яблочного пюре, 2 чайные ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец, (1 яйцо, 100 г тертого сыра).

Мясо нарезают кубиками и обжаривают. К постному мясу добавляют жир. Лук тушат вместе с мясом до прозрачности, но не подрумянивают, подливают воды или отвара и продолжают тушить, пока мясо не станет полумягким. Тогда добавляют разрезанные пополам или на четыре части стручки фасоли и приправы и тушат до готовности. Измельченные грибы тушат в собственном соку или с небольшим количеством жира, добавляют пюре, муку и сметану, заправляют. Тушеное мясо перекладывают на блюдо и заливают грибами, сверху посыпают тертым сыром. Готовое кушанье можно запечь. Для этого к несколько остывшим грибам добавляют яйцо. Мясо кладут в огнеупорную посуду и, залив грибами и посыпав сыром, запекают, пока на поверхности не образуется румяная корочка.

На гарнир подают вареные макароны или рис и салат из сырых овощей.

ФАСОЛЬ В СОУСЕ ИЗ ГРИБОВ И КОПЧЕНОЙ КОРЕЙКИ

350 г сушеной фасоли, 300 г грибов, 150 г копченой корейки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 большая луковица, вода или бульон, соль, перец, лук-резанец или зеленый лук, 2—3 ст. ложки томата-пюре или яблочного пюре.

Вымоченную фасоль отваривают до мягкости, так, чтобы отвар полностью впитался в нее. Нарезанные кусочками грибы тушат до готовности вместе с копченой корейкой, нарезанной кубиками, маслом и рубленым луком. Затем добавляют другие продукты и заправляют. Грибы и фасоль перемешивают и посыпают зеленью.

Гарнируют томатным соусом, отварным картофелем или картофельным пюре.

СВИНИНА ТУШЕНАЯ, С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

300 г беконной свинины, 300 г свежих или 150 г соленых грибов, 1 луковица, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 8—10 картофелин, 1½ стакана воды, соль, перец, зелень, (2 ст. ложки сметаны).

Мясо нарезают тонкими ломтиками или кубиками и жарят с нарезанными кусочками грибами и луком. Затем добавляют воду или бульон, картофель и приправы и тушат под крышкой до мягкости. Подают в той же посуде или перекладывают в миску, сверху посыпают зеленью и кладут сметану.

Гарнируют тушеной морковью или капустой и салатом из сырых овощей.

ГУЛЯШ ИЗ ГРИБОВ И МЯСА

500 г мягкой говядины, соль, сахар, перец, 1 морковь, 1 корень петрушки или немного сельдерея, 1 луковица, кусочек чеснока, 1 яблоко, 3—4 ст. ложки разогретого жира, 500 г свежих или 250 г соленых грибов, 1 стакан воды или бульона, 2—3 ст. ложки сметаны, 2 чайные ложки муки, (помидоры или томат-пюре).

Мясо нарезают кусочками размером примерно 3×4 см, подрумянивают на дне сотейника в части жира, добавляют измельченные коренья и воду или бульон, тушат под крышкой почти до полной готовности. Грибы тушат до мягкости в оставшейся части жира, подсыпают муки и смешивают с мясом. Примерно за 10 минут до окончания тушения добавляют немного холодного бульона или муку, смешанную с растопленным жиром, и проваривают. Кушанье можно заправить также помидорами или томатом-пюре. На стол подают в посуде для тушения или перекладывают в миску.

Гарнируют отварным картофелем, макаронами или рисом и солеными огурцами.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ГРИБАМИ

250 г мясного фарша, 300 г соленых грибов, 1 луковица, 6 отварных картофелин или 2 стакана картофельного пюре, 1 стакан вареной или тушеной моркови, 1 стакан вареной или тушеной капусты, 1 свекла, 1 яблоко, 1 стакан отваренного гороха, соль, перец, 3 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 1 1/2—2 стакана молока или бульона, 2 ст. ложки молотых сухарей или тертого сыра.

Мясной фарш смешивают с шинкованными грибами и луком. Овощи натирают на терке или пропускают через мясорубку (исключая горох), смешивают с жидкостью и заправляют. В смазанную жиром форму кладут слой овощной смеси, затем грибы с мясом и луком и вновь покрывают их слоем овощей. Сверху кладут кусочки масла, посыпают молотыми сухарями или тертым сыром и запекают.

Подают с салатом из огурцов или помидоров.

ТЕЛЯТИНА ЖАРЕНАЯ ПАНИРОВАННАЯ, С ГРИБАМИ

4—5 кусков телятины (500—600 г), соль, перец, 1 яйцо, молотые сухари, 4—5 ломтиков белого хлеба, 200 г отваренных в собственном соку грибов, 1 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1 стакан молока или бульона, 2 ст. ложки тертого сыра или шинкованной постной ветчины, зелень.

Тонкие ломти телятины отбивают тяпкой, посыпают солью и перцем, панируют в яйце, а затем в молотых сухарях, обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки и кладут на подсушенные или поджаренные ломтики белого хлеба, уложенные на подогретое блюдо. Грибы нарезают кусочками и обжаривают в масле, добавляют лук и муку, жарят до желтоватого оттенка, затем подливают жидкость, кипятят и заправляют. Грибы укладывают вокруг ломтиков мяса,

сверху посыпают тертым сыром или шинкованной ветчиной и зеленью.

На гарнир подают жареный картофель или рассыпчатый рис и салат из помидоров.

СВИНИНА ЖАРЕНАЯ С ГРИБАМИ

4—5 ломтиков свинины, соль, перец; 300 г свежих или 150 г соленых грибов, 4—5 помидоров или 2—3 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, (жир), 1 чайная ложка молотых сухарей или муки, 1/2 стакана бульона, 1—2 ст. ложки тертого сыра, зелень.

Ломтики свинины отбивают тяпкой, солят, посыпают перцем и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки. Ломтики можно также панировать в яйце и молотых сухарях, тогда при желании добавляют жир. Нарезанные грибы тушат вместе с томатом-пюре и шинкованным луком, добавляют молотые сухари или муку и бульон, кипятят. Свежие помидоры нарезают ломтиками, обваливают в молотых сухарях и слегка обжаривают с обеих сторон. На каждый кусок свинины кладут ломтик жареного помидора и горку тушеных грибов. Сверху посыпают тертым сыром и зеленью.

На гарнир подают жареный картофель или вареный рассыпчатый рис.

МЯСНОЙ РУЛЕТ С ГРИБАМИ

400 г говядины, 100 г свинины, 1/2 стакана молотых сухарей, 3/4 стакана воды, 100 г сметаны, 1 яйцо, соль, перец, зелень петрушки; 3 ст. ложки маргарина, 250 г небольших белых грибов, рыжиков или колпаков кольчатых, 200 г сметаны, соль.

Мясо пропускают через мясорубку, добавляют смешанные с водой молотые сухари, сметану, яйцо и приправы и взбивают в однородную вязкую массу. Формуют рулет, придавая ему форму круглого хлебца, и запекают на сковороде или в огнеупорной форме до тех пор, пока блюдо не подрумянится и не пропечется (45—50 минут). Во время запекания рулет смазывают растопленным жиром и смачивают отваром. Целые или разрезанные пополам грибы тушат с оставшимся жи-

ром, добавляют сметану и соль и кипятят. Готовый рулет подают на стол в той же посуде, где его запекали, или перекладывают на предварительно подогретое блюдо. Сверху заливают тушеными грибами, которые и служат соусом для мясного рулета.

Подают с отварным картофелем и салатом из сырых овощей.

КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ С ЛИСИЧКАМИ

4—5 котлет, 3—4 ст. ложки жира, 1 л свежих лисичек, 1—2 кислых яблока, соль, 1—2 помидора или стручка красного перца.

Котлеты обжаривают в жире до образования румяной корочки и укладывают на предварительно подогретое блюдо. Нарезанные грибы тушат в оставшемся жире до мягкости, добавляют нарезанные яблоки и колечки стручков перца, слегка обжаривают. Затем покрывают грибами готовые котлеты.

Подают с отварным картофелем и тушеными овощами.

КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

4—5 котлет, 2—3 ст. ложки жира, 1/2 л свежих лисичек, 1 луковица, 1 яблоко, соль, молотые сухари.

Котлеты обваливают в молотых сухарях и тщательно расплющивают при помощи ножа. На каждую котлету кладут горку грибов, тушенных с нашинкованным луком и яблоком, покрывают их краями котлетной массы и формуют. Затем обжаривают до образования румяной корочки.

На гарнир подают томатный соус или соус с луком и отварной картофель.

МЯСНЫЕ РУЛЕТЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

4—5 кусков говядины, соль, перец; 1 луковица, 150 г соленых или отваренных в собственном соку грибов, 50 г шпика, зелень петрушки, 2 ст. ложки

жира, 1—1½ стакана воды или отвара, 1 ст. ложка муки, 1—2 ст. ложки сметаны, томат-пюре или острый соус.

Говядину отбивают тяпкой, каждый кусок посыпают солью и перцем, покрывают нарезанным брусочками луком, грибами, шпиком и зеленью петрушки. Мясо заворачивают рулетом и обвязывают ниткой. Рулеты подрумянивают в разогретом жире, подливают воды или отвара и тушат до готовности. Если грибов или лука оказалось больше, чем потребовалось для фарша, их также кладут в соус. Готовые мясные рулеты вынимают, нитки удаляют. В отвар, где тушились рулеты, добавляют муку и томат-пюре или острый соус, кипятят. К концу кладут сметану. Рулеты подают на стол в соусе или на отдельном блюде. В последнем случае соус наливают в соусник.

На гарнир подают жареный или отварной картофель и тушеные овощи.

ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

600—800 г телячьей грудинки без костей, соль, чеснок; 2—3 ст. ложки маргарина или иного жира, 300 г грибов, 1 чайная ложка зелени петрушки, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 1 яйцо, соль, перец.

Мясо посыпают солью, натирают чесноком. Измельченные грибы тушат в жиру, слегка охлаждают, добавляют рубленую зелень петрушки, молотые сухари, приправы и яйцо. Полученным фаршем наполняют прорезанные в мясе «кармашки» и зашивают их. Сначала поджаривают мясо в жире на плите (или в духовке), затем запекают в духовке на слабом жару (160—180° С). Время от времени его поливают бульоном или образовавшейся на противне жидкостью, при необходимости добавляют воды. Готовность мяса проверяют при помощи спички. Блюдо пропекается за 1½—2 часа. При подаче на стол мясо нарезают ломтиками, нитку удаляют. Соусом служит жидкость, образовавшаяся при жарке телятины.

Гарнируют жареным картофелем или рассыпчатым рисом и зеленым салатом или салатом из огурцов.

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

1 молодая курица, 2 ст. ложки сливочного масла или куриного жира, 150 г небольших целых грибов, 10—12 мелких луковичек, 1 корень петрушки, немного сельдерея, лук-порей, 1 стакан светлого домашнего вина, 1/2 стакана куриного бульона, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка муки, соль, перец, 1/2 стакана сливок, зелень петрушки.

Куриное мясо срезают с костей, нарезают небольшими кусками и слегка обжаривают. Из костей варят бульон. Грибы и коренья тушат в маргарине, добавляют бульон и куски курицы, тушат под крышкой до готовности. Добавляют муку, смешанную с небольшим количеством холодного бульона, доводят до кипения, затем подливают сливки и вино. На стол подают в сотейнике или перекладывают в миску, сверху посыпают рубленой зеленью петрушки.

Гарнируют вареным рисом и зеленым салатом или салатом из огурцов.

ЯИЧНИЦА С ГРИБАМИ И КУРИНЫМ МЯСОМ

300 г свежих или 150 г отваренных в собственном соку грибов, 1 лук-порей, 2—3 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 1 1/2 стакана вареного или жареного куриного мяса, 1/2 стакана свежего гороха или консервированного зеленого горошка, кусочек сельдерея, 3—4 яйца, 1 кислое яблоко или 3 ст. ложки вина, соль, перец, сахар, 4—5 ст. ложек грибного или куриного бульона.

Нарезанные брусочками грибы тушат в жиру, добавляют тонкие колечки лука-порея, тертый сельдерей и нарезанное кусочками куриное мясо. В подготовленную смесь кладут отдельно отваренный горох и охлаждают ее, после чего смешивают с тертым яблоком или с вином, взбитыми яйцами и приправами. Укладывают в смазанную жиром форму, запекают в духовке на среднем жару, пока блюдо не подрумянится и яйца не загустеют. Сразу подают на стол.

Гарнируют подсушенными ломтиками белого хлеба или горячими бутербродами с сыром.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

1 курица, соль, 300 г свежих или 150 г отваренных в собственном соку грибов, 3—4 ст. ложки маргарина или куриного жира, 1 лук-порей, 3 стручка красного перца, вода или бульон, 1/2 стакана вина, 1 чайная ложка муки, сметана.

Очищенную курицу снаружи и изнутри натирают солью. Шинкованные грибы и лук-порей тушат с частью жира, при необходимости добавляют воды. К концу тушения смешивают с измельченными стручками перца. Курицу начиняют фаршем, зашивают и подрумянивают в оставшемся жире. Тушат в посуде, накрытой тяжелой крышкой, добавив вино и бульон. Готовую курицу вынимают и нарезают кусками. В жидкость, образовавшуюся при тушении, добавляют муку и сметану и приготовляют соус, который затем варят 8—10 минут.

На стол подают в горячем виде, гарнируя жареным картофелем или вареным рисом и зеленым салатом или салатом из огурцов.

ИНДЕЙКА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

Молодая индейка, 150 г копченой корейки, 250 г свежих или 40—50 г сушеных белых грибов, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, зелень, вода или бульон.

Брюшную полость индейки промывают, внутрь насыпают немного соли и перца. Шинкованные грибы тушат с копченой корейкой, нарезанной кубиками, добавляют вымытый изюм и приправы. Индейку начиняют фаршем, зашивают. На несколько часов выставляют на холод, чтобы приправы впитались в мясо. Затем индейку смазывают маслом, жарят в духовке, время от времени поливая ее жидкостью, образовавшейся при жарке. С готового жаркого удаляют нитки, мясо нарезают кусками. Из полученной при жарке жидкости приготовляют соус. Фарш кладут рядом с кусками жаркого.

На гарнир подают жареный картофель и печеные яблоки.

МЯСО ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

300 г вареной или жареной птицы, 300 г свежих грибов, 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 1 стакан бульона или мясного соуса, 2 ст. ложки кислого сока или вина, соль, перец, 2 чайные ложки острого соуса, картофельное пюре, приготовленное из 1 кг картофеля, 2 яйца, сметана, тертый сыр или молотые сухари, (2 чайные ложки муки), зелень петрушки.

Мясо и грибы нарезают кусочками, тушат в жиру, добавляют бульон или мясной соус и приправы. Если используют бульон, то подсыпают муки. Все проваривают и заправляют. Дно и стенки смазанной жиром формы покрывают картофельным пюре, посередине делают углубления, куда кладут смесь из мяса и грибов. Кушанье смазывают сметаной и посыпают молотыми сухарями или тертым сыром. Запекают в духовке, пока картофельное пюре слегка не подрумянится. Готовое блюдо посыпают зеленью.

Гарнируют горохом и помидорами, тушенными с мелкими луковичками.

ЖАРКОЕ ИЗ КРОЛИКА С ГРИБНЫМ СОУСОМ

800 г кроличьего мяса, 3 моркови, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 1 лук-порей или 1 головка репчатого лука, 100 г беконной свинины, 1 стакан бульона, 1 стакан вина, 1½ ст. ложки томата-пюре, 250 г свежих или 125 г отваренных в собственном соку белых грибов или других грибов, не требующих тепловой обработки, зелень петрушки, (1—2 ст. ложки сметаны), 1 ст. ложка жира.

Крупно натертые морковь, петрушку и лук тушат с нарезанной кубиками свининой. Кроличье мясо нарезают на порционные куски, обжаривают в жиру, добавляют томат-пюре, тушеные овощи и жидкость и тушат в закрытой посуде почти до полной готовности (примерно 1 час). Затем кладут нарезанные брусочками грибы и продолжают тушить еще 10—15 минут.

Готовое мясо перекладывают на блюдо, к соусу добавляют зелень и сметану и подают его в соуснике.

Гарнируют жареным картофелем и тушеными мелкими луковичками.

ЛОСИНА С ГРИБАМИ

600 г мякоти лосины, 1 стакан уксуса или вина, 2 ст. ложки растительного масла, 5 горошин черного, 3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, соль, жир, 4—5 тонких ломтиков шпика, 300 г свежих белых грибов или рыжиков, соль, 1/2 стакана воды, (1 ст. ложка сметаны).

Лосину нарезают поперек волокон на 4—5 ломтей и замачивают на ночь в маринаде. Для приготовления маринада уксус или вино варят с приправами, охлаждают и добавляют растительное масло. Маринад должен покрывать ломти мяса. Перед жаркой дают стечь маринаду, мясо слегка солят и обжаривают в горячем жире до образования светлой румяной корочки. На каждый ломоть мяса кладут жареный ломтик шпика и на него — горку тушеных грибов. Оставшийся на сковороде жир проваривают с водой, при желании добавляют сметаны. Полученным соусом поливают куски мяса.

При подаче на стол мясо укладывают на жареные ломтики белого хлеба или на отваренный рассыпчатый рис. Гарнируют краснокочанной тушеной капустой или свеклой.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Азу из говядины 215

Баранина жареная 227—229
баранина отварная 220, 221, 223
баранина тушеная 220, 222, 231—234, 236, 315, 529
бефстроганов из говядины 208
бефстроганов из печенки 371
битки 332
бифштекс натуральный 204
бифштекс рубленый 330
блинчики из грибов 496, 498
блинчики из печенки 373
блинчики яичные 149
блины из грибов 496
блины из печенки и яиц 373
блины с грибами 497
бобы вареные 425
борщ 30
борщ московский 31
борщ с грибами 477
борщ с кальмаром 98
борщ с фрикадельками 32
борщ холодный 125, 131
борщок 30
ботвинья с рыбой 124
бройлер, запеченный в фольге 288
бройлер тушеный 288, 289
брюква жареная 419
бульон грибной 470
бульон из говядины 27
бульон из костей 28
бульон из овощей 50
бульон коричневый 29
бульон куриный 28
бульон питательный (консоме) 29
бульон рыбный 84, 85, 92, 93
бутерброды горячие 149, 150, 469, 516

Вареники 155
венский шницель 244
вермишель или лапша отварная 142
вермишель или лапша с луком 64
вермишель или лапша с овощами 64
ветчина на шампуре 353, 354
ветчина отварная 350
ветчина тушеная 351
винегрет грибной 463
винегрет из шампиньонов 464
вымя отварное 395

Гарниры к мясным блюдам 412—425
говядина жареная 205, 206
говядина заливная 196
говядина запеченная 217
говядина отварная 196, 197
говядина отварная холодная 195
говядина тушеная 200, 201, 204, 211—216
говядина тушеная маринованная 198, 199
говядина тушеная шпигованная 197
голубцы с грибами 513
голубцы с мясным фаршем 338
горох с овощами 60
горох с помидорами и луком 60
гренки 143, 144
грибная икра 469
грибное масло 468
грибное пюре запеченное 509
грибные кубики (для супа) 476
грибы в сметанном соусе 484
грибы жареные 493, 494, 496
грибы, зажаренные в тесте 495
грибы запеченные 506, 507, 509, 514
грибы тушеные 67, 484—492, 528
грибы фаршированные 509, 510
грудинка свиная, запеченная с овощами 263
грудинка свиная копченая 263—265
грудинка телячья, фаршированная 247, 534
гуляш грибной 486
гуляш из говядины 215
гуляш из говядины и грибов 530
гусиная шейка фаршированная 272
гусь жареный 290, 291

Дичь вареная 292, 293
дичь жареная 296—298
дичь запеченная фаршированная 297
дичь тушеная 294, 312—315

Жаркое из баранины 223—226
жаркое из говядины 200, 201
жаркое из зайца 307
жаркое из кабанины 322—324
жаркое из кролика 307, 537
жаркое из свинины 262
жаркое из телятины 248, 249
желудок под овощным соусом 394

Заливное из птицы 272
запеканка грибная 499—505
запеканка из брюквы 419
запеканка из ветчины 357, 359—361
запеканка из говядины 217
запеканка из зайца или кролика 309
запеканка из картофеля с сыром 420
запеканка из колбасы 360, 361
запеканка из куриных потрохов 374
запеканка из мозгов 388
запеканка из печенки 374
запеканка из фарша 342, 343
запеканка овощная с грибами и мясом 531
заяц, запеченный в фольге 305
заяц на шампуре 305
заяц отварной 300
заяц тушеный 301, 302
заяц фаршированный 309
зелень петрушки жареная 416
зразы из ветчины 357
зразы из говядины 208
зразы из крольчатины 304
зразы из свинины 259
зразы из телятины 242, 243
зразы из фарша 338

Икра грибная 469
индейка жареная 280, 281, 283—285, 290
индейка жареная, фаршированная грибами 536
индейка, запеченная в фольге 287
индейка на шампуре 286
индейка отварная 274
индейка тушеная 275—278, 289

Кабанина отварная 319, 320
кабанина тушеная 321, 322
кабачки жареные 415
кальмар с рисом и овощами 107
камбала жареная с грибами 523
капуста квашеная тушеная 418
капуста отварная фаршированная 337
капуста свежая тушеная 418
«кармашки» с грибами 515
картофель жареный (фри) 421
картофель жареный с тушеными грибами 492
картофель запеченный 423
картофель, тушенный в молоке 420
картофельное пюре 421
картофельные крокеты 422
каша гороховая 425
каша гречневая 424
кильки с грибами 466
клеровка мясного бульона 27
клеровка рыбного бульона 84
клецки 423
клецки грибные 146, 476
клецки заварные 145
клецки зеленые 147
клецки из манной крупы 146
клецки из печенки 373
клецки картофельные 148
клецки простые 145
клецки сладкие ореховые 148
клецки сладкие из белого хлеба 149
клецки с луком 59
клецки сырные 147
клецки творожные 148
колбаса жареная 349
колбаса запеченная 354—356
колбаса и сыр с овощами 344
колбаса кровяная 395
колбаса на овощном салате 345
колбаса на салате из риса 345
колбаса на шампуре 353, 354
колбаса отварная 347, 350
колбаса тушеная 348, 349
«колобки» из грибов и картофеля 490
кольраби с крупой и грибами 69
корзиночки из колбасы 352
корзиночки с грибами 468
корзиночки творожные 154
корнеплоды с крупой и грибами 69
котлеты грибные 494, 495
котлеты из мяса и свеклы 333
котлеты из мяса с луком 333

котлеты из печенки 372
котлеты из птицы, фаршированные 282
котлеты натуральные из баранины 227
котлеты по-киевски 281
котлеты рубленые 331, 332
котлеты с лисичками 533
котлеты, фаршированные грибами 334, 533
котлеты, фаршированные капустой 334
кровяная колбаса 395
кровяной хлеб 396
кровяные колобки 396
крокеты из колбасы и картофеля 351
крокеты картофельные 422
кролик, запеченный в фольге 305
кролик на шампуре 305
кролик отварной 300
кролик тушеный 301—303, 306
кролик фаршированный 309
кубики грибные (для супа) 476
курица жареная 280, 281, 283—285
курица, запеченная в фольге 287
курица на шампуре 286
курица отварная 273, 274
курица тушеная 275—278
курица тушеная с грибами 535
курица фаршированная 271, 536
куропатка жареная 295
куропатка тушеная 295

Лангет 207
лапша домашняя 142, 424
лапша зеленая 143
легкие вареные 392
легкие тушеные 391, 393
лещ, фаршированный грибами 525
лосина жареная 318, 538
лосина запеченная 314
лосина, запеченная в фольге 318
лосина отварная 311, 314
лосина тушеная 314, 315, 321
лук жареный 68, 416
лук тушеный 417
лук фаршированный 337
лук-порей отварной 414, 486

Макароны с грибами и сыром 491
макароны с соусом из мяса и грибов 528
макароны с овощами 63
макароны с помидорами или сладким перцем 63
масло грибное 468
мозги в укропном соусе 386
мозги жареные 386—388
мозги запеченные 388
мозги отварные 385
мозги тушеные 386
морковь и горох тушеные 415
морковь сладкая тушеная 414
морковь со шпинатом и картофелем 65
морковь с фасолью и яйцами 65
морковь тушеная в соусе из петрушки 414
мясо домашней птицы, запеченное с грибами 537
мясо козули жареное 317, 318
мясо запеченное 314
мясо, запеченное в фольге 318
мясо отварное 311, 314
мясо тушеное 314, 316

Начинка из грибов для пирогов и овощей 511—513
начинка из легких для пирога 394
начинка из мозгов для пирога 389
начинка из фарша для пирогов и овощей 336

Овощи в молочном соусе 420
овощи и клецки с луком 59
овощи, отваренные с колбасой 347
овощи с грибами 490
овощи с начинкой из фарша 335
овощи с яйцами 60
овощные добавки к супам 141
огурцы, фаршированные грибами 467
окрошка с квашеной капустой 123
окрошка с кефиром 129
окрошка с мясом и овощами 122
окрошка с овощами 123
окуни жареные в грибном соусе 523
окуни, тушенные с копченой свининой 102
оладьи из крови 397

омлет грибной 497
омлет с грибами 497
омлет с колбасой 352

Патиссоны жареные 415
паштет из ветчины 346
паштет из куриных печенок 364
паштет из мяса птицы 270, 346
паштет из печенки 363, 364
паштет из печенки птицы 365
паштет из фарша 326
пельмени 151, 152
перец сладкий тушеный 61, 62
перец запеченный фаршированный 335, 336
печенка гусиная жареная 368
печенка жареная 366, 367
печенка запеченная 368
печенка на шампуре 369
печенка отварная в сметанном соусе 365
печенка птицы, жареная 368
печенка птицы, тушеная 370
печенка тушеная 370—372
печенье 152, 153
пирог с сыром (пицца) 158
пирожки рыбные 155
пирожки с грибами 157, 515
пирожки с луком 157
пирожки с сосисками 156
пицца 158, 514
плов из баранины 235, 236
плов из мяса козули 316
плов из свинины 258
плов с колбасой или ветчиной 350
помидоры жареные 416
помидоры фаршированные 335, 336, 358, 416, 467, 513
потроха птицы, тушеные 370
похлебка мучная 73
почки бараньи на шампуре 384
почки говяжьи или свиные, жареные 382
почки отварные 378, 382
почки тушеные 379, 381—383
почки телячьи жареные 248, 383, 384
почки на шампуре 384, 392
почки тушеные 380, 383
профитроли 144
птица жареная 283
птица запеченная 289, 292
пудинг грибной 505
пудинг из печенки 375
пудинг из птицы 291
пюре грибное запеченное 509
пюре картофельное 421

Рагу из баранины 231
рагу из говядины 212, 213
рагу из дичи 293
рагу из зайца или кролика 301—303
рагу из курицы или индейки 276
рагу из куропатки 294
рагу из рыбы, риса и овощей 101
рагу из телятины 241
рагу овощное с рыбой 100
рассольник 38
рассольник московский 38
рассольник рыбный 97
рис запеченный 143
рис отварной 66, 143, 424
рис тушеный 66, 424
ромштекс 206
ростбиф 201
ростбиф холодный с начинкой 195
рулет грибной запеченный 508
рулет из баранины 219, 227
рулет из говядины 209, 533
рулет из кролика или зайца 308
рулет из телятины 240
рулет из фарша 339—341, 532
рулет свиной 256, 263
рулеты из килек с грибами 446
рулеты мясные, фаршированные грибами 533
рулеты рыбные с грибами 518, 526
рыба жареная с грибами 522, 523
рыба, запеченная с грибами 526
рыба отварная в грибном соусе 518
рыба рубленая, фаршированная грибами 524
рыба соленая, тушенная с картофелем 104
рыба сушеная, тушенная с овощами 106
рыба, тушенная с вермишелью, грибами и фасолью 103
рыба, тушенная с горохом 106
рыба, тушенная с грибами 519—521

рыба, тушенная с картофелем 100, 105
рыба, тушенная с картофелем и грибами 105
рыба, тушенная с овощами 100
рыва, тушенная с рисом 103
рыба, тушенная с рисом и овощами 101
рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой 104
рыба, фаршированная грибами 524, 525
рыба, шпигованная грибами 525

Салака тушеная 102, 107
салат грибной 461—465
салат сборный 449
свекла печеная 417
свекла тушеная 417
свекольник 45, 46, 55, 56, 124, 478
свинина жареная 260, 261, 532
свинина, запеченная в тесте 260
свинина копченая с макаронами 264
свинина копченая с овощами 264
свинина отварная 253—255
свинина тушеная 255, 257—259, 315, 529, 530
свиные ножки вареные 256
сельдерей жареный 415
сельдерей тушеный с картофелем и яблоками 68
сельдь запеченная, фаршированная грибами 527
сельдь копченая в грибном соусе 466
сельдь с грибами 465
сердце говяжье тушеное 389
сердце отварное 390
сердце телячье на шампуре 392
сердце тушеное 390, 391
сердце фаршированное 391
сморчки, запеченные в сметанном соусе 509
солянка грибная 479—481
солянка мясная 42, 43
солянка рыбная 91
сосиски на шампуре 353
соусы горячие 399
соус барбарисовый 407
соус виноградный 408
соус грибной 402
соус зеленый 401
соус из ветчины или колбасы 408
соус из легких 393
соус из стручкового перца 401
соус из сыра 406
соус из фарша 326
соус коричневый винный 403
соус коричневый горчичный 404
соус коричневый грибной 403, 483
соус коричневый луковый 403
соус коричневый овощной 404
соус коричневый огуречный 404
соус коричневый основной 402
соус коричневый ягодный или фруктовый 403
соус красный 406
соус лимонный 400
соус луковый 400
соус светлый грибной 483
соус светлый основной 399
соус с горчицей или хреном 400
соус с изюмом 408
соус сметанный 405
соус с сельдереем или петрушкой 399
соус с солеными огурцами 402
соус с укропом 399
соус тминный 400
соус томатный 401
соус ягодный 407
соус яичный 406
соусы холодные 409
соус грибной 460, 461
соус из майонеза 410
соус пряный 409
соус с горчицей или хреном 410
соус сметанный 411
соус творожный 410, 411
студень из кабана 319
студень из курицы или индейки 269, 270
студень из телятины 238
студень свиной 251, 252
судак, фаршированный грибами 524
суп абрикосовый 141
суп апельсиновый или мандариновый 140
суп вишневый 140
суп гороховый 39, 51
суп грибной 471—475, 477, 480
суп грушевый 137
суп из бычьих хвостов 39, 40

суп из варенья, джема или повидла 139
суп из гуся или утки 35, 36
суп из кальмара 99
суп из капустной рассады 41
суп из капусты и овощей 51
суп из карпа 90
суп из клубники или малины 135
суп из копченой рыбы 96
суп из крыжовника 134, 136
суп из курицы или индейки 40
суп из лосины 47, 48
суп из лука с яйцом 52
суп из пахты 81
суп из птицы 43, 44
суп из ревеня 134, 135
суп из рыбного филе 88, 95, 96
суп из рыбных консервов 89
суп из салаки 85, 94
суп из свежих огурцов с овощами 56
суп из свекольной ботвы 44, 45
суп из сока с тыквой 139
суп из соленой рыбы 89
суп из соленой салаки 94
суп из солонины 48
суп из сухофруктов 133
суп из сушеного снетка 87
суп из тресковой печени и головы 94
суп из фарша 34, 35
суп из черники 134
суп карамельный 79
суп картофельный 41, 42, 53, 54, 57
суп молочный 70—83
суп мясной с овощами 32, 33
суп мясной с грибами 472, 480
суп овощной 50, 55, 57
суп рыбный 84—99
суп с какао и клецками 82
суп с пельменями 46, 47
суп с фрикадельками 33, 34
суп тыквенный 54, 55
суп хлебный 139
суп холодный из овощей 126
суп холодный из помидоров 129
суп холодный из простокваши 129, 130, 132
суп холодный из свеклы 131
суп холодный из щавеля и шпината 125
суп холодный на грибном отваре 127
суп холодный овощной на яблочном отваре 126
суп холодный с солеными огурцами 127
суп холодный с томатным соком 127
суп шоколадный 79
суп яблочный 133, 137
суп ягодный 135, 138, 140
суп-пюре весенний 115
суп-пюре грибной 479
суп-пюре зеленый 120
суп-пюре из вишен 137
суп-пюре из гороха 118
суп-пюре из зеленого горошка 113
суп-пюре из картофеля 108, 109
суп-пюре из креветочной пасты 114
суп-пюре из лука и картофеля 111
суп-пюре из моркови 110, 117, 119
суп-пюре из овощей 109
суп-пюре из печенки 121
суп-пюре из помидоров 114, 115
суп-пюре из риса или перловой крупы 118
суп-пюре из свежих огурцов 112
суп-пюре из сельдерея 111, 119
суп-пюре из сладкого корня 115
суп-пюре из спаржи 121
суп-пюре из сухофруктов 138
суп-пюре из сыра 117
суп-пюре из тыквы 111, 112
суп-пюре из цветной капусты 110
суп-пюре из черной смородины 136
суп-пюре из шпината 113
суп-пюре мясной 120
суп-пюре рыбный 116
суп-пюре холодный 128
суфле из печенки 375
сырные шарики 146, 154

Телятина жареная 243, 244
телятина, зажаренная в тесте 246
телятина, запеченная с грибами 247
телятина, запеченная в фольге 245
телятина маринованная жареная 245

телятина маринованная тушеная 246
телятина отварная 239
телятина тушеная 240, 241
тесто для пирогов с грибами 517
тефтели 327, 328
треска, запеченная с картофелем и грибами 521
треска тушеная 101, 102
трубочки из ветчины, фаршированные 346, 357
трубочки из говядины 208
трубочки из крольчатины 304
трубочки из ростбифа 195
трубочки из свинины 259
трубочки из телятины 242, 243
трубочки из фарша 338
тыква жареная 415
тыква с картофелем и яйцами 62
тыква с сыром 62
тыква фаршированная 358

Утка дикая тушеная 294
утка жареная 291
утка отварная 273
уха 85, 89

Фазан жареный 281, 283
фазан отварной 274
фарш, запеченный с помидорами 341
фарш сырой по-татарски 325
фарш тушеный 329, 330
фасоль отварная 413, 425, 529
фасоль тушеная 58
филе говяжье жареное 202, 203
филе говяжье на шампуре 203
филе лося или козули, фаршированное 315
филе птицы, жареное 281
фрикадельки мясные 150
фрикадельки на шампуре 354
фрикадельки рыбные 151

Холодник грибной 482
холодное блюдо с грибами 465

Цветная капуста отварная 413
цыплята жареные 278, 279, 285
цыплята на шампуре 287

Шашлык из маринованной баранины 230
шашлык из свинины 261

Щи кислые 37
щи кислые с грибами 481
щи кислые с кальмаром 98
щи свежие 49, 52
щука, фаршированная грибами 524

Язык жареный 377
Язык заливной 196
язык запеченный 377
язык отварной 375, 376
язык тушеный 377
яичная крупа 147
яичница с грибами и куриным мясом 535
яйца, фаршированные грибами 466
яйцо, сваренное без скорлупы 144

С. Массо, О. Рельве. **Поваренная книга. Супы и тушеные овощи. Мясные и грибные блюда.** Редактор Р. Лаане. Художественный редактор Р. Эйлсен. Технический редактор К. Куулманн. Корректоры И. Нурм, М. Пикнер.
ИБ № 5265.
Сдано в набор 19. 07. 85. Подписано в печать 12. 05. 86. Формат бум. 84×108/32. Бумага типографская № 2. Гарнитура Балтика. Усл. печ. л. 28,56+0,05 (форзац). Усл. кр.-отт. 29,05. Уч.-изд. л. 25,55. Тираж 200 000 (I завод 1—50 000). Заказ № 1625. Цена руб. 2.10. Издательство «Валгус», 200090, Таллин, Пярнуское шоссе, 10. Типография «Пунане тяхт», 200001, Таллин, ул. Пикк, 58.